



Heti étlap 2020.01.06. - 2020.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	Kakaó, Sajtos stangli	Gyümölcs tea, Olasz felvágott, Margarin, Félbarna kenyér	Forralt tej, Vaj, Kakaós kalács	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Zsemle	Tejeskávé, Vajkrém, Kukoricás kenyér, Paradicsom										
		Energia: 266,87 Kcal / 1 115,52 KJ	Energia: 296,12 Kcal / 1 237,78 KJ	Energia: 472,87 Kcal / 1 976,60 KJ	Energia: 433,16 Kcal / 1 810,61 KJ	Energia: 395,07 Kcal / 1 651,39 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,64 g	6,03 g	3,37 g	11,40 g	26,92 g	8,44 g	13,44 g	21,62 g	8,40 g	15,82 g	25,59 g	10,94 g	12,76 g	15,25 g	7,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,65 g	9,99 g	0,27 g	33,96 g	6,09 g	2,60 g	54,34 g	0,00 g	0,27 g	34,24 g	5,01 g	1,16 g	51,62 g	8,99 g	1,45 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	Köménymaglevés, Piritott kiskocka, Budapest sertésragu, Tészta köret rövidcső, Narancs, Ásványvíz	Fokhagyma krémleves, Levesgyöngy, Főtt Bécsi rudacska, Lencsefőzelék, Alma, Ásványvíz, Félbarna kenyér	Gulyásleves, Főtt tészta, Mákszórás, Alma, Ásványvíz	Sajtgaluska leves, Zöldborsófőzelék, Sertéspörkölt, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz, Félbarna kenyér	Karfiolleves tejfölös, Párolt csirkemell, Párolt rizsköret, Csemege uborka, Ásványvíz										
		Energia: 636,03 Kcal / 2 658,61 KJ	Energia: 775,30 Kcal / 3 240,75 KJ	Energia: 610,16 Kcal / 2 550,47 KJ	Energia: 670,44 Kcal / 2 802,44 KJ	Energia: 512,15 Kcal / 2 140,79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,01 g	15,73 g	4,11 g	35,94 g	24,10 g	8,16 g	17,70 g	13,51 g	2,49 g	32,03 g	25,09 g	6,95 g	28,74 g	8,06 g	1,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,84 g	0,00 g	4,24 g	94,61 g	4,72 g	3,49 g	104,07 g	20,24 g	2,52 g	78,24 g	8,72 g	3,69 g	80,47 g	0,00 g	4,43 g		





Heti étlap 2020.01.06. - 2020.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	Margarin, Sajt, lapka, Félbarna kenyér, Paprika	Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Csirkesonka EF EF, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta	Tonhalkrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli										
		Energia: 328,00 Kcal / 1 371,04 KJ	Energia: 265,63 Kcal / 1 110,33 KJ	Energia: 341,25 Kcal / 1 426,43 KJ	Energia: 286,50 Kcal / 1 197,57 KJ	Energia: 211,47 Kcal / 883,94 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,52 g	17,58 g	5,65 g	11,33 g	9,01 g	3,82 g	13,45 g	15,82 g	4,22 g	12,31 g	10,89 g	4,56 g	8,39 g	5,50 g	4,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,62 g	1,08 g	1,12 g	34,49 g	0,00 g	1,50 g	35,86 g	0,00 g	2,15 g	34,47 g	0,00 g	0,91 g	31,65 g	12,99 g	0,99 g		

Elérhetőség: 433-43-05  
Fax: 433-43-06

Vidák László  
Üzletvezető

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk ”

