



Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	Zöld tea , Szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Croissant sajtos	Gyümölcs tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Karamell , Vaj, Zsemle, magos	Mézes-citromos tea, Margarin, Diákcsemege, Burgonyás kenyér, Paprika
		Energia: 305,16 Kcal / 1 275,57 KJ	Energia: 341,56 Kcal / 1 427,72 KJ	Energia: 380,63 Kcal / 1 591,03 KJ	Energia: 391,80 Kcal / 1 637,72 KJ	Energia: 500,76 Kcal / 2 093,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6,89 g 12,62 g 5,80 g	7,88 g 2,55 g 1,39 g	9,88 g 21,66 g 6,55 g	10,09 g 16,63 g 7,99 g	13,78 g 31,65 g 10,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40,51 g 7,50 g 0,66 g	34,54 g 8,99 g 0,23 g	35,96 g 5,01 g 1,65 g	50,33 g 11,99 g 0,90 g	39,47 g 7,81 g 2,20 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	Bakonyi betyárleves pulykahússal, Gránátos kocka, Csemege uborka, Ásványvíz	Lebbencsleves , Sertéspörkölt , Tökfőzelék , Alma, Ásványvíz, Félbarna kenyér	Sajtkrémleves, Barbecue csirkecomb, Zöldséges rizs, Alma, Ásványvíz	Erőleves , Cérnametélt , Székelykáposzta , Túró rudi, Ásványvíz, Félbarna kenyér	Paradicsomleves , Rántotsajt, Párolt rizsköret , Tartármártás , Ásványvíz
		Energia: 539,68 Kcal / 2 255,86 KJ	Energia: 589,79 Kcal / 2 465,32 KJ	Energia: 920,95 Kcal / 3 849,57 KJ	Energia: 407,86 Kcal / 1 704,85 KJ	Energia: 1 234,98 Kcal / 5 162,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		18,23 g 12,06 g 2,40 g	22,35 g 23,47 g 7,09 g	64,68 g 38,20 g 13,68 g	11,99 g 13,54 g 5,13 g	39,66 g 60,18 g 20,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88,72 g 0,00 g 3,61 g	69,84 g 4,72 g 3,67 g	78,09 g 2,73 g 5,33 g	51,89 g 9,22 g 5,08 g	131,44 g 8,34 g 4,36 g		





Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	Sonkás szelet, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka	Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Körözött, Kukoricás kenyér, Rágórépa	Házi húskrém 0,03, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Hideg tej, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli										
		Energia: 333,64 Kcal / 1 394,62 KJ	Energia: 223,29 Kcal / 933,35 KJ	Energia: 220,26 Kcal / 920,69 KJ	Energia: 269,41 Kcal / 1 126,13 KJ	Energia: 324,34 Kcal / 1 355,74 KJ										
		Fehérje 13,72 g	Zsír 17,68 g	T.Zsírsv 4,95 g	Fehérje 8,35 g	Zsír 4,39 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 9,88 g	Zsír 3,21 g	T.Zsírsv 1,32 g	Fehérje 11,29 g	Zsír 9,55 g	T.Zsírsv 3,36 g	Fehérje 16,65 g	Zsír 14,45 g	T.Zsírsv 8,25 g
		Szénhidrát 29,51 g	Cukor 0,00 g	Só 2,01 g	Szénhidrát 37,50 g	Cukor 0,00 g	Só 1,34 g	Szénhidrát 37,50 g	Cukor 0,00 g	Só 1,86 g	Szénhidrát 34,27 g	Cukor 0,00 g	Só 1,27 g	Szénhidrát 31,55 g	Cukor 0,00 g	Só 1,42 g

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

Vidák László  
Üzletvezető

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk ”

