



Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00447) Iskolás gyermek XI.	Kakaó, Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Vaj, Párizsi glutén- és szójamentes, Zsemle	Mézes-citromos tea, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Vajkrém, Zsemle	Gyümölcs tea, Kolbászkrém, Kukoricás kenyér, Paradicsom
		Energia: 507,39 Kcal / 2 120,89 KJ	Energia: 369,70 Kcal / 1 545,35 KJ	Energia: 267,80 Kcal / 1 119,40 KJ	Energia: 342,54 Kcal / 1 431,82 KJ	Energia: 285,13 Kcal / 1 191,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,08 g 23,74 g 8,28 g	9,52 g 21,63 g 9,52 g	10,32 g 6,87 g 3,72 g	12,05 g 15,35 g 7,43 g	9,94 g 9,68 g 2,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59,19 g 14,19 g 0,47 g	33,66 g 5,01 g 1,39 g	40,73 g 7,81 g 1,36 g	39,10 g 0,00 g 0,76 g	39,32 g 5,01 g 1,85 g		
Ebéd	(00447) Iskolás gyermek XI.	Zöldborsóleves, Lecsős pulykafalatok, Párolt bulgur, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz	Gombaleves, Főtt tojás, Sólet, Narancs, Ásványvíz, Félbarna kenyér	Vegyes gyümölcsleves, Fűszeres csirkeragu, Rizi-bizi, Vegyes vágott savanyúság, Ásványvíz	Pulykaraguleves, Főtt tészta, Dejószórat, Mandarin, Ásványvíz	Zabgaluska leves, Milánói spagetti, Reszelt sajt, Mandarin, Ásványvíz
		Energia: 533,93 Kcal / 2 231,83 KJ	Energia: 542,46 Kcal / 2 267,48 KJ	Energia: 549,27 Kcal / 2 295,95 KJ	Energia: 657,62 Kcal / 2 748,85 KJ	Energia: 718,37 Kcal / 3 002,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,00 g 10,80 g 1,01 g	28,22 g 11,46 g 2,57 g	29,33 g 10,78 g 2,01 g	27,20 g 15,52 g 1,79 g	28,51 g 21,86 g 7,52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
93,82 g 4,88 g 3,24 g	78,08 g 0,72 g 3,13 g	83,44 g 4,00 g 2,95 g	101,81 g 16,23 g 2,58 g	100,64 g 3,00 g 4,13 g		





Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	Sonkás szelet, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Kígyóuborka	Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Zöldfűszeres túrókrém, Zsemle, magos, Lilahagyma	Zöldséges felvágott, Margarin, Burgonyás kenyér	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 344,57 Kcal / 1 440,30 KJ	Energia: 253,72 Kcal / 1 060,55 KJ	Energia: 230,82 Kcal / 964,83 KJ	Energia: 366,84 Kcal / 1 533,39 KJ	Energia: 211,47 Kcal / 883,94 KJ
		Fehérje 14,10 g Zsír 17,71 g T.Zsírsv 4,95 g	Fehérje 11,18 g Zsír 7,61 g T.Zsírsv 0,84 g	Fehérje 9,11 g Zsír 5,30 g T.Zsírsv 0,69 g	Fehérje 10,86 g Zsír 22,36 g T.Zsírsv 6,55 g	Fehérje 8,39 g Zsír 5,50 g T.Zsírsv 4,62 g
		Szénhidrát 31,79 g Cukor 0,00 g Só 2,07 g	Szénhidrát 34,99 g Cukor 0,00 g Só 0,95 g	Szénhidrát 36,51 g Cukor 0,00 g Só 1,18 g	Szénhidrát 30,10 g Cukor 0,00 g Só 1,11 g	Szénhidrát 31,65 g Cukor 12,99 g Só 0,99 g

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

Vidák László  
Üzletvezető

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk ”

