




















Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	Citromos tea, Pizzasonka, Margarin, Burgonyás kenyér	Tejeskávé, Foszlós kalács, Vaj	Gyümölcsstea, Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Forralt tej, Vegyes zöldségkrém, Kukoricás kenyér	Gyümölcsstea, Főtt Bécsi rudacska, Ketchup, Félbarna kenyér										
		Energia: 375,61 Kcal / 1 570,05 KJ	Energia: 413,91 Kcal / 1 730,14 KJ	Energia: 286,35 Kcal / 1 196,94 KJ	Energia: 291,46 Kcal / 1 218,30 KJ	Energia: 329,16 Kcal / 1 375,89 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,26 g	17,62 g	4,72 g	11,33 g	17,93 g	8,16 g	11,33 g	9,01 g	3,82 g	13,67 g	7,21 g	1,64 g	13,80 g	12,68 g	4,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,43 g	10,00 g	0,21 g	50,76 g	9,20 g	0,23 g	39,51 g	5,01 g	1,50 g	43,25 g	0,00 g	2,15 g	38,68 g	7,99 g	1,77 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	Daragaluska leves, Székelykáposzta, Félbarna kenyér, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz	Karalábéleves, Milánói halas penne, Reszelt sajt, Alma, Ásványvíz	Tárkonyos sertésragúleves, Piskótakocka, Csokiöntet, Körte, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Almaleves fahéjas, Fűszeres csirkecomb, Kukoricás rizs, Ásványvíz	Csontleves, Cérnamentelt, Puszta-pörkölt, Csemege uborka, Ásványvíz										
		Energia: 363,85 Kcal / 1 520,89 KJ	Energia: 603,97 Kcal / 2 524,59 KJ	Energia: 807,45 Kcal / 3 375,14 KJ	Energia: 703,64 Kcal / 2 941,22 KJ	Energia: 363,03 Kcal / 1 517,47 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,89 g	11,01 g	3,33 g	25,36 g	16,87 g	5,27 g	27,05 g	31,72 g	7,26 g	43,47 g	14,24 g	3,71 g	9,24 g	6,92 g	1,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,52 g	4,12 g	4,30 g	86,37 g	2,00 g	3,18 g	100,00 g	7,11 g	4,35 g	100,39 g	14,99 g	3,36 g	63,93 g	0,00 g	4,92 g		





Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	Sajt, lapka, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Paprika	Szárnyashúskrém, Zsemle, teljes kiőrlésű, Lilahagyma	Zöldhagymás szendvicskrém, Zsemle	Kockasajt, sonkás, Teljes kiőrlésű kifli, Kígyóuborka	Kakaós csiga										
		Energia: 327,22 Kcal / 1 367,78 KJ	Energia: 228,78 Kcal / 956,30 KJ	Energia: 213,54 Kcal / 892,60 KJ	Energia: 194,59 Kcal / 813,39 KJ	Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ										
		Fehérje 8,72 g	Zsír 17,36 g	T.Zsírsv 5,59 g	Fehérje 9,41 g	Zsír 5,16 g	T.Zsírsv 0,57 g	Fehérje 6,47 g	Zsír 7,49 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 9,51 g	Zsír 7,65 g	T.Zsírsv 4,46 g	Fehérje 3,80 g	Zsír 0,00 g	T.Zsírsv 0,00 g
		Szénhidrát 33,66 g	Cukor 0,00 g	Só 0,94 g	Szénhidrát 35,97 g	Cukor 0,00 g	Só 1,18 g	Szénhidrát 30,15 g	Cukor 0,00 g	Só 0,81 g	Szénhidrát 21,70 g	Cukor 0,00 g	Só 1,08 g	Szénhidrát 30,90 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g
		 	 	 	 	   	    									

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

Vidák László  
Üzletvezető

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”

