



Heti étlap 2020.03.30. - 2020.04.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00447) Iskolás gyermek XI.	Magyaros vajkrém, Zsemle	Diákcsemege, Margarin, Zsemle	Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Zsemle, Paprika	Kockasajt, Kifli	Szeletelt sajt, Margarin, Zsemle										
		Energia: 243,54 Kcal / 1 018,00 KJ	Energia: 440,61 Kcal / 1 841,75 KJ	Energia: 358,78 Kcal / 1 499,70 KJ	Energia: 211,91 Kcal / 885,78 KJ	Energia: 412,44 Kcal / 1 724,00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,45 g	11,45 g	0,00 g	11,74 g	30,75 g	10,09 g	10,10 g	21,78 g	6,55 g	8,88 g	6,60 g	3,72 g	15,82 g	25,59 g	10,94 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
30,06 g	0,00 g	0,49 g	28,70 g	0,00 g	2,68 g	30,16 g	0,00 g	1,59 g	29,00 g	0,00 g	0,70 g	29,22 g	0,00 g	1,65 g		
Ebéd	(00447) Iskolás gyermek XI.	Tökfőzelék , Főtt Bécsi rudacska	Petrezselymes burgonya, Sült csirkecomb , Céklasaláta	Kelkáposztafőzelék , Sertéspaprikás	fodros nagykocka, Tejföl , Túró	Bakonyi sertésragu, Párolt rizsköret										
		Energia: 279,85 Kcal / 1 169,77 KJ	Energia: 564,90 Kcal / 2 361,28 KJ	Energia: 251,55 Kcal / 1 051,48 KJ	Energia: 388,18 Kcal / 1 622,59 KJ	Energia: 421,45 Kcal / 1 761,66 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,76 g	17,41 g	6,14 g	49,17 g	12,83 g	2,88 g	8,81 g	9,04 g	1,69 g	19,16 g	9,52 g	4,19 g	9,77 g	8,19 g	2,03 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
19,46 g	4,00 g	1,74 g	61,35 g	5,59 g	3,14 g	33,11 g	0,53 g	1,91 g	55,84 g	0,00 g	1,01 g	75,65 g	0,00 g	2,06 g		
Uzsonna	(00447) Iskolás gyermek XI.	Lekváros táská , Ásványvíz	Pizzás csiga , Ásványvíz	Túrós batyu, Ásványvíz	Croissant sajtos, Ásványvíz	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli, Ásványvíz										
		Energia: 190,43 Kcal / 796,00 KJ	Energia: 66,32 Kcal / 277,22 KJ	Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ	Energia: 226,56 Kcal / 947,02 KJ	Energia: 211,47 Kcal / 883,94 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2,15 g	11,30 g	0,00 g	2,04 g	3,20 g	0,00 g	8,60 g	0,00 g	0,00 g	2,25 g	0,00 g	0,00 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		
18,50 g	0,00 g	0,35 g	6,88 g	0,00 g	0,35 g	41,30 g	0,00 g	0,65 g	16,90 g	0,00 g	0,35 g	31,65 g	12,99 g	1,34 g		





Heti étlap 2020.03.30. - 2020.04.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00447) Iskolás gyermek XI.	  	  	  	  	 

Elérhetőség: 433-43-05
Fax: 433-43-06

Üzletvezető: Vidák László

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”

