

















Heti étlap 2020.04.06. - 2020.04.10.

|                       |                             | 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.Zsírsv              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                              |
|                       |                             | 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. | Paprikás burgonya, Csemege uborka  | Fejtett babfőzelék, Főtt sertéskaraj | Pulykamell sajttal töltve, Kukoricás rizs, Alma           | Tarhonya köret, Sertéspörkölt 0,2, Céklasaláta | Petrezselymes rizs, Rántott hal, Majonéz           |
|                       |                             | Energia: 201,17 Kcal / 840,89 KJ   | Energia: 486,07 Kcal / 2 031,77 KJ   | Energia: 656,52 Kcal / 2 744,25 KJ                        | Energia: 501,21 Kcal / 2 095,06 KJ             | Energia: 595,83 Kcal / 2 490,57 KJ                 |
|                       |                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                              |
|                       |                             | 5,21 g 3,26 g 0,66 g               | 35,83 g 9,20 g 3,17 g                | 21,28 g 28,24 g 0,86 g                                    | 15,04 g 10,50 g 0,90 g                         | 14,81 g 11,47 g 2,21 g                             |
| Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só         | Szénhidrát Cukor Só                | Szénhidrát Cukor Só                  | Szénhidrát Cukor Só                                       |  |  |
| 36,20 g 0,00 g 2,48 g | 62,45 g 3,00 g 2,61 g       | 76,64 g 0,00 g 4,30 g              | 85,80 g 6,39 g 3,74 g                | 107,23 g 0,71 g 11,96 g                                   |  |  |
|                       |                             |                                    |                                      |   |  |  |
|                       |                             |                                    |                                      |   |  |  |
| Uzsonna               | (00447) Iskolás gyermek XI. | Lekváros táskás, 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.Zsírsv              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                              |
|                       |                             | 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                                       |  |  |
|                       |                             |                                    |                                      |   |  |  |





### Heti étlap 2020.04.06. - 2020.04.10.

|  |   |        |        |  |        |        |   |        |        |   |        |        |   |         |        |
|--|---|--------|--------|--|--------|--------|---|--------|--------|---|--------|--------|---|---------|--------|
|  | 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 |
|  |    |        |        |    |        |        |    |        |        |    |        |        |   |         |        |

Elérhet ség: 433-43-05  
Fax: 433-43-06

Üzletvezet Vidák László

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”

