



## Heti étlap 2020.06.15. - 2020.06.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	Hideg tej, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika	Gyümölcstea, Párizsi glutén- és szójamentes, Vaj, Zsemle, teljes kiőrlésű , Kígyóuborka	Kakaó, Margarin, Császárszemle mákszemekkel	Gyümölcstea, Szárnyashúskrém, Zsemle, teljes kiőrlésű , Paradicsom										
		Energia: 456,73 Kcal / 1 909,13 KJ	Energia: 368,74 Kcal / 1 541,33 KJ	Energia: 386,51 Kcal / 1 615,61 KJ	Energia: 400,91 Kcal / 1 675,80 KJ	Energia: 247,47 Kcal / 1 034,42 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,96 g	20,20 g	6,84 g	14,01 g	14,85 g	1,63 g	10,40 g	21,71 g	9,52 g	11,09 g	20,83 g	5,68 g	9,03 g	6,19 g	2,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,23 g	12,15 g	1,08 g	45,46 g	0,00 g	0,94 g	36,79 g	5,01 g	1,47 g	41,44 g	9,99 g	0,47 g	38,50 g	5,01 g	1,08 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	Pandúrleves pulykahúsból, Főtt tészta, Mákszórás , Alma, Ásványvíz	Vajgaluska leves, Füstölt-főtt tarja, Lencsefőzelék , Ásványvíz	Csontleves , Cérnametélt , Rántottsajt, Petrezselymes rizs, Majonéz, Ásványvíz	Fahéjas szilvaleves , Tarhonya köret , Pulyka pörkölt , Káposztasaláta, Ásványvíz	Paradicsomleves , Vagdalt sertés, Burgonyafőzelék, Ásványvíz										
		Energia: 702,66 Kcal / 2 937,12 KJ	Energia: 667,57 Kcal / 2 790,44 KJ	Energia: 1 231,09 Kcal / 5 145,96 KJ	Energia: 523,63 Kcal / 2 188,77 KJ	Energia: 608,32 Kcal / 2 542,78 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,73 g	19,20 g	5,09 g	34,15 g	23,54 g	8,25 g	37,95 g	65,45 g	21,23 g	15,74 g	9,17 g	1,74 g	21,18 g	19,47 g	5,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101,95 g	19,98 g	2,58 g	72,52 g	4,00 g	6,61 g	124,19 g	1,42 g	5,26 g	93,25 g	8,99 g	3,59 g	85,25 g	5,99 g	3,31 g		





### Heti étlap 2020.06.15. - 2020.06.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	Trappista sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Kígyóuborka			Tavaszi felvágott, Margarin, Zsemle			Kockasajt, Kifli			Csirkemájkrém, Zsemle, teljes kiőrlésű, Jégcsapretek			Túrós batyu		
		Energia: 429,32 Kcal / 1 794,56 KJ			Energia: 337,08 Kcal / 1 408,99 KJ			Energia: 211,91 Kcal / 885,78 KJ			Energia: 251,68 Kcal / 1 052,02 KJ			Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,50 g	25,89 g	11,00 g	8,88 g	20,20 g	6,00 g	8,88 g	6,60 g	3,72 g	10,48 g	8,24 g	2,44 g	8,60 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,31 g	0,18 g	1,42 g	29,53 g	0,00 g	1,42 g	29,00 g	0,00 g	0,70 g	33,61 g	0,00 g	1,14 g	41,30 g	0,00 g	0,30 g		

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

Vidák László  
Üzletvezető

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk ”

