



Heti étlap 2020.06.29. - 2020.07.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00447) Iskolás gyermek XI. DOB	Forralt tej, Croissant sajtos	Karamell , Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika	Citromos tea, Gouda sajt, Margarin, Sárgarépa, Stangli	Forralt tej, Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea, Májusi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika										
		Energia: 318,56 Kcal / 1 331,58 KJ	Energia: 400,92 Kcal / 1 675,85 KJ	Energia: 491,71 Kcal / 2 055,35 KJ	Energia: 428,16 Kcal / 1 789,71 KJ	Energia: 391,00 Kcal / 1 634,38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,85 g	3,00 g	1,63 g	12,36 g	15,00 g	7,02 g	17,35 g	26,86 g	10,96 g	12,78 g	17,60 g	8,40 g	10,84 g	20,60 g	6,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,90 g	0,00 g	0,27 g	53,99 g	11,99 g	0,86 g	46,18 g	10,00 g	1,63 g	54,61 g	12,15 g	0,93 g	39,95 g	5,01 g	1,60 g		
Ebéd	(00447) Iskolás gyermek XI. DOB	Pirított tésztaleves , Sült kolbász, Zöldbabfőzelék, Ásványvíz	Gulyásleves, Főtt tészta, Dejószórat, Alma, Ásványvíz	Zöldborsóleves, Serpényősburg.kolbáss zal , Káposztasaláta, Ásványvíz	Lebbencsleves , Sertés pörkölt, Tökfőzelék , Túró rudi, Ásványvíz	Tejfölös karalábéleves lisztm., Halrudacska, Petrezselymes burgonya, Majonéz, Ásványvíz										
		Energia: 478,79 Kcal / 2 001,34 KJ	Energia: 578,99 Kcal / 2 420,18 KJ	Energia: 691,01 Kcal / 2 888,42 KJ	Energia: 656,96 Kcal / 2 746,09 KJ	Energia: 662,84 Kcal / 2 770,67 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,51 g	27,21 g	8,08 g	17,93 g	12,54 g	0,60 g	25,14 g	32,61 g	9,39 g	24,06 g	34,44 g	11,86 g	21,46 g	33,99 g	4,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,34 g	3,00 g	3,79 g	98,28 g	16,49 g	2,42 g	70,12 g	0,00 g	6,95 g	54,60 g	12,50 g	3,21 g	84,49 g	1,42 g	2,60 g		





Heti étlap 2020.06.29. - 2020.07.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00447) Iskolás gyermek XI. DOB</b>	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Túrós batyu	Vitaminos szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtos párizsi, Margarin, Zsemle, Paradicsom	Kockasajt, Kifli
		Energia: 404,97 Kcal / 1 692,77 KJ	Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ	Energia: 266,74 Kcal / 1 114,97 KJ	Energia: 362,64 Kcal / 1 515,84 KJ	Energia: 211,91 Kcal / 885,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,32 g 24,25 g 7,32 g	8,60 g 0,00 g 0,00 g	6,78 g 11,81 g 5,41 g	9,96 g 21,81 g 6,02 g	8,88 g 6,60 g 3,72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,01 g 0,00 g 2,56 g	41,30 g 0,00 g 0,30 g	33,02 g 0,00 g 0,96 g	31,30 g 0,00 g 1,38 g	29,00 g 0,00 g 0,70 g		

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

Vidák László  
Üzletvezető

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”

