



Heti étlap 2021.06.21. - 2021.06.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																																																																																																																																															
Tízórai	(00447) Iskolás gyermek XI.	Gyümölcsstea, Szendvicssonka, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Paprika	Kakaó, Croissant sajtos	Citromos tea, Pulyka felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom	Hideg tej, Kakaós csiga	Gyümölcsstea, Kolbászkрем, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika																																																																																																																																																																																																																																															
		Energia: 357,15 Kcal / 1 492,89 KJ	Energia: 364,97 Kcal / 1 525,57 KJ	Energia: 425,99 Kcal / 1 780,64 KJ	Energia: 377,75 Kcal / 1 579,00 KJ	Energia: 305,05 Kcal / 1 275,11 KJ																																																																																																																																																																																																																																															
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>14,60 g</td> <td>5,09 g</td> <td>1,41 g</td> <td>9,22 g</td> <td>3,43 g</td> <td>1,88 g</td> <td>11,50 g</td> <td>13,12 g</td> <td>1,28 g</td> <td>10,60 g</td> <td>5,60 g</td> <td>3,04 g</td> <td>11,80 g</td> <td>10,86 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>40,18 g</td> <td>5,01 g</td> <td>1,66 g</td> <td>37,10 g</td> <td>9,99 g</td> <td>0,27 g</td> <td>40,83 g</td> <td>10,18 g</td> <td>1,93 g</td> <td>41,50 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,22 g</td> <td>39,80 g</td> <td>5,01 g</td> <td>0,84 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	14,60 g	5,09 g	1,41 g	9,22 g	3,43 g	1,88 g	11,50 g	13,12 g	1,28 g	10,60 g	5,60 g	3,04 g	11,80 g	10,86 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	40,18 g	5,01 g	1,66 g	37,10 g	9,99 g	0,27 g	40,83 g	10,18 g	1,93 g	41,50 g	0,00 g	0,22 g	39,80 g	5,01 g	0,84 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>14,60 g</td> <td>5,09 g</td> <td>1,41 g</td> <td>9,22 g</td> <td>3,43 g</td> <td>1,88 g</td> <td>11,50 g</td> <td>13,12 g</td> <td>1,28 g</td> <td>10,60 g</td> <td>5,60 g</td> <td>3,04 g</td> <td>11,80 g</td> <td>10,86 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>40,18 g</td> <td>5,01 g</td> <td>1,66 g</td> <td>37,10 g</td> <td>9,99 g</td> <td>0,27 g</td> <td>40,83 g</td> <td>10,18 g</td> <td>1,93 g</td> <td>41,50 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,22 g</td> <td>39,80 g</td> <td>5,01 g</td> <td>0,84 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	14,60 g	5,09 g	1,41 g	9,22 g	3,43 g	1,88 g	11,50 g	13,12 g	1,28 g	10,60 g	5,60 g	3,04 g	11,80 g	10,86 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	40,18 g	5,01 g	1,66 g	37,10 g	9,99 g	0,27 g	40,83 g	10,18 g	1,93 g	41,50 g	0,00 g	0,22 g	39,80 g	5,01 g	0,84 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>14,60 g</td> <td>5,09 g</td> <td>1,41 g</td> <td>9,22 g</td> <td>3,43 g</td> <td>1,88 g</td> <td>11,50 g</td> <td>13,12 g</td> <td>1,28 g</td> <td>10,60 g</td> <td>5,60 g</td> <td>3,04 g</td> <td>11,80 g</td> <td>10,86 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>40,18 g</td> <td>5,01 g</td> <td>1,66 g</td> <td>37,10 g</td> <td>9,99 g</td> <td>0,27 g</td> <td>40,83 g</td> <td>10,18 g</td> <td>1,93 g</td> <td>41,50 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,22 g</td> <td>39,80 g</td> <td>5,01 g</td> <td>0,84 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	14,60 g	5,09 g	1,41 g	9,22 g	3,43 g	1,88 g	11,50 g	13,12 g	1,28 g	10,60 g	5,60 g	3,04 g	11,80 g	10,86 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	40,18 g	5,01 g	1,66 g	37,10 g	9,99 g	0,27 g	40,83 g	10,18 g	1,93 g	41,50 g	0,00 g	0,22 g	39,80 g	5,01 g	0,84 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>14,60 g</td> <td>5,09 g</td> <td>1,41 g</td> <td>9,22 g</td> <td>3,43 g</td> <td>1,88 g</td> <td>11,50 g</td> <td>13,12 g</td> <td>1,28 g</td> <td>10,60 g</td> <td>5,60 g</td> <td>3,04 g</td> <td>11,80 g</td> <td>10,86 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>40,18 g</td> <td>5,01 g</td> <td>1,66 g</td> <td>37,10 g</td> <td>9,99 g</td> <td>0,27 g</td> <td>40,83 g</td> <td>10,18 g</td> <td>1,93 g</td> <td>41,50 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,22 g</td> <td>39,80 g</td> <td>5,01 g</td> <td>0,84 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	14,60 g	5,09 g	1,41 g	9,22 g	3,43 g	1,88 g	11,50 g	13,12 g	1,28 g	10,60 g	5,60 g	3,04 g	11,80 g	10,86 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	40,18 g	5,01 g	1,66 g	37,10 g	9,99 g	0,27 g	40,83 g	10,18 g	1,93 g	41,50 g	0,00 g	0,22 g	39,80 g	5,01 g	0,84 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																					
14,60 g	5,09 g	1,41 g	9,22 g	3,43 g	1,88 g	11,50 g	13,12 g	1,28 g	10,60 g	5,60 g	3,04 g	11,80 g	10,86 g	0,00 g																																																																																																																																																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																							
40,18 g	5,01 g	1,66 g	37,10 g	9,99 g	0,27 g	40,83 g	10,18 g	1,93 g	41,50 g	0,00 g	0,22 g	39,80 g	5,01 g	0,84 g																																																																																																																																																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																							
14,60 g	5,09 g	1,41 g	9,22 g	3,43 g	1,88 g	11,50 g	13,12 g	1,28 g	10,60 g	5,60 g	3,04 g	11,80 g	10,86 g	0,00 g																																																																																																																																																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																							
40,18 g	5,01 g	1,66 g	37,10 g	9,99 g	0,27 g	40,83 g	10,18 g	1,93 g	41,50 g	0,00 g	0,22 g	39,80 g	5,01 g	0,84 g																																																																																																																																																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																							
14,60 g	5,09 g	1,41 g	9,22 g	3,43 g	1,88 g	11,50 g	13,12 g	1,28 g	10,60 g	5,60 g	3,04 g	11,80 g	10,86 g	0,00 g																																																																																																																																																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																							
40,18 g	5,01 g	1,66 g	37,10 g	9,99 g	0,27 g	40,83 g	10,18 g	1,93 g	41,50 g	0,00 g	0,22 g	39,80 g	5,01 g	0,84 g																																																																																																																																																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																							
14,60 g	5,09 g	1,41 g	9,22 g	3,43 g	1,88 g	11,50 g	13,12 g	1,28 g	10,60 g	5,60 g	3,04 g	11,80 g	10,86 g	0,00 g																																																																																																																																																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																							
40,18 g	5,01 g	1,66 g	37,10 g	9,99 g	0,27 g	40,83 g	10,18 g	1,93 g	41,50 g	0,00 g	0,22 g	39,80 g	5,01 g	0,84 g																																																																																																																																																																																																																																							
Ebéd	(00447) Iskolás gyermek XI.	Csirkeraguleves, Káposztás kocka, Alma, Ásványvíz	Csontleves, Cérnabetélt, Húsgombóc sertéshúsból, Paradicsom mártás, Főtt burgonya, Körte, Ásványvíz	Zöldborsóleves, Lecsós sertésszelet, Párolt rizsköret, Narancs, Ásványvíz	Tavaszi zöldségleves, Édes-savanyú csirke, Tészta köret, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz	Gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Zöldséges bulgur, Savanyúság, Ásványvíz																																																																																																																																																																																																																																															
		Energia: 621,96 Kcal / 2 599,79 KJ	Energia: 504,34 Kcal / 2 108,14 KJ	Energia: 619,69 Kcal / 2 590,30 KJ	Energia: 753,55 Kcal / 3 149,84 KJ	Energia: 580,72 Kcal / 2 427,41 KJ																																																																																																																																																																																																																																															
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>31,38 g</td> <td>14,61 g</td> <td>2,02 g</td> <td>19,36 g</td> <td>12,32 g</td> <td>3,08 g</td> <td>27,00 g</td> <td>14,02 g</td> <td>3,17 g</td> <td>34,64 g</td> <td>15,36 g</td> <td>2,10 g</td> <td>35,88 g</td> <td>6,57 g</td> <td>1,71 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>90,20 g</td> <td>4,00 g</td> <td>4,50 g</td> <td>81,39 g</td> <td>9,99 g</td> <td>4,76 g</td> <td>93,96 g</td> <td>1,50 g</td> <td>2,91 g</td> <td>122,03 g</td> <td>12,60 g</td> <td>2,57 g</td> <td>97,18 g</td> <td>4,00 g</td> <td>6,71 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	31,38 g	14,61 g	2,02 g	19,36 g	12,32 g	3,08 g	27,00 g	14,02 g	3,17 g	34,64 g	15,36 g	2,10 g	35,88 g	6,57 g	1,71 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	90,20 g	4,00 g	4,50 g	81,39 g	9,99 g	4,76 g	93,96 g	1,50 g	2,91 g	122,03 g	12,60 g	2,57 g	97,18 g	4,00 g	6,71 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>31,38 g</td> <td>14,61 g</td> <td>2,02 g</td> <td>19,36 g</td> <td>12,32 g</td> <td>3,08 g</td> <td>27,00 g</td> <td>14,02 g</td> <td>3,17 g</td> <td>34,64 g</td> <td>15,36 g</td> <td>2,10 g</td> <td>35,88 g</td> <td>6,57 g</td> <td>1,71 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>90,20 g</td> <td>4,00 g</td> <td>4,50 g</td> <td>81,39 g</td> <td>9,99 g</td> <td>4,76 g</td> <td>93,96 g</td> <td>1,50 g</td> <td>2,91 g</td> <td>122,03 g</td> <td>12,60 g</td> <td>2,57 g</td> <td>97,18 g</td> <td>4,00 g</td> <td>6,71 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	31,38 g	14,61 g	2,02 g	19,36 g	12,32 g	3,08 g	27,00 g	14,02 g	3,17 g	34,64 g	15,36 g	2,10 g	35,88 g	6,57 g	1,71 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	90,20 g	4,00 g	4,50 g	81,39 g	9,99 g	4,76 g	93,96 g	1,50 g	2,91 g	122,03 g	12,60 g	2,57 g	97,18 g	4,00 g	6,71 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>31,38 g</td> <td>14,61 g</td> <td>2,02 g</td> <td>19,36 g</td> <td>12,32 g</td> <td>3,08 g</td> <td>27,00 g</td> <td>14,02 g</td> <td>3,17 g</td> <td>34,64 g</td> <td>15,36 g</td> <td>2,10 g</td> <td>35,88 g</td> <td>6,57 g</td> <td>1,71 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>90,20 g</td> <td>4,00 g</td> <td>4,50 g</td> <td>81,39 g</td> <td>9,99 g</td> <td>4,76 g</td> <td>93,96 g</td> <td>1,50 g</td> <td>2,91 g</td> <td>122,03 g</td> <td>12,60 g</td> <td>2,57 g</td> <td>97,18 g</td> <td>4,00 g</td> <td>6,71 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	31,38 g	14,61 g	2,02 g	19,36 g	12,32 g	3,08 g	27,00 g	14,02 g	3,17 g	34,64 g	15,36 g	2,10 g	35,88 g	6,57 g	1,71 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	90,20 g	4,00 g	4,50 g	81,39 g	9,99 g	4,76 g	93,96 g	1,50 g	2,91 g	122,03 g	12,60 g	2,57 g	97,18 g	4,00 g	6,71 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>31,38 g</td> <td>14,61 g</td> <td>2,02 g</td> <td>19,36 g</td> <td>12,32 g</td> <td>3,08 g</td> <td>27,00 g</td> <td>14,02 g</td> <td>3,17 g</td> <td>34,64 g</td> <td>15,36 g</td> <td>2,10 g</td> <td>35,88 g</td> <td>6,57 g</td> <td>1,71 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>90,20 g</td> <td>4,00 g</td> <td>4,50 g</td> <td>81,39 g</td> <td>9,99 g</td> <td>4,76 g</td> <td>93,96 g</td> <td>1,50 g</td> <td>2,91 g</td> <td>122,03 g</td> <td>12,60 g</td> <td>2,57 g</td> <td>97,18 g</td> <td>4,00 g</td> <td>6,71 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	31,38 g	14,61 g	2,02 g	19,36 g	12,32 g	3,08 g	27,00 g	14,02 g	3,17 g	34,64 g	15,36 g	2,10 g	35,88 g	6,57 g	1,71 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	90,20 g	4,00 g	4,50 g	81,39 g	9,99 g	4,76 g	93,96 g	1,50 g	2,91 g	122,03 g	12,60 g	2,57 g	97,18 g	4,00 g	6,71 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																					
31,38 g	14,61 g	2,02 g	19,36 g	12,32 g	3,08 g	27,00 g	14,02 g	3,17 g	34,64 g	15,36 g	2,10 g	35,88 g	6,57 g	1,71 g																																																																																																																																																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																							
90,20 g	4,00 g	4,50 g	81,39 g	9,99 g	4,76 g	93,96 g	1,50 g	2,91 g	122,03 g	12,60 g	2,57 g	97,18 g	4,00 g	6,71 g																																																																																																																																																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																							
31,38 g	14,61 g	2,02 g	19,36 g	12,32 g	3,08 g	27,00 g	14,02 g	3,17 g	34,64 g	15,36 g	2,10 g	35,88 g	6,57 g	1,71 g																																																																																																																																																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																							
90,20 g	4,00 g	4,50 g	81,39 g	9,99 g	4,76 g	93,96 g	1,50 g	2,91 g	122,03 g	12,60 g	2,57 g	97,18 g	4,00 g	6,71 g																																																																																																																																																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																							
31,38 g	14,61 g	2,02 g	19,36 g	12,32 g	3,08 g	27,00 g	14,02 g	3,17 g	34,64 g	15,36 g	2,10 g	35,88 g	6,57 g	1,71 g																																																																																																																																																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																							
90,20 g	4,00 g	4,50 g	81,39 g	9,99 g	4,76 g	93,96 g	1,50 g	2,91 g	122,03 g	12,60 g	2,57 g	97,18 g	4,00 g	6,71 g																																																																																																																																																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																							
31,38 g	14,61 g	2,02 g	19,36 g	12,32 g	3,08 g	27,00 g	14,02 g	3,17 g	34,64 g	15,36 g	2,10 g	35,88 g	6,57 g	1,71 g																																																																																																																																																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																							
90,20 g	4,00 g	4,50 g	81,39 g	9,99 g	4,76 g	93,96 g	1,50 g	2,91 g	122,03 g	12,60 g	2,57 g	97,18 g	4,00 g	6,71 g																																																																																																																																																																																																																																							





Heti étlap 2021.06.21. - 2021.06.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00447) Iskolás gyermek XI.	Zöldhagymás szendvicsskrém , Félbarna kenyér	Fokhagymás felvágott, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű , Retek	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Gyümölcs joghurt, Kifli
		Energia: 224,54 Kcal / 938,58 KJ	Energia: 422,09 Kcal / 1 764,34 KJ	Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ	Energia: 380,97 Kcal / 1 592,45 KJ	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,65 g 7,74 g 0,06 g	11,39 g 16,77 g 5,12 g	17,18 g 15,84 g 8,34 g	11,32 g 12,01 g 3,40 g	7,42 g 3,25 g 3,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,39 g 0,18 g 1,05 g	32,43 g 0,00 g 2,00 g	33,12 g 0,00 g 1,34 g	34,05 g 0,00 g 1,57 g	39,70 g 12,99 g 0,49 g		

Elérhetőség: 433-43-05

Fax: 433-43-06

Vidák László

Üzletvezető

" Az étlapváltozás jogát fenntartjuk"

