



Heti étlap 2021.07.12. - 2021.07.16.

|                       |                                    | hétfő   | kedd   | szerda   | csütörtök   | péntek   |
|-----------------------|------------------------------------|---|--|--|---|--|
| <b>Tízórai</b>        | <b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b> | Hideg tej, Vajkrém, Félbarna kenyér, Paprika                              | Citromos tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Kifli   | Hideg tej, Áfonyalekvár, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér                        | Gyümölcstea, Pecsényezsír, Félbarna kenyér                                  | Limonádé, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom |
|                       |                                    | Energia: 391,91 Kcal / 1 638,18 KJ  | Energia: 459,29 Kcal / 1 919,83 KJ   | Energia: 413,47 Kcal / 1 728,30 KJ   | Energia: 401,24 Kcal / 1 677,18 KJ  | Energia: 497,18 Kcal / 2 078,21 KJ                                     |
|                       |                                    | Fehérje Zsír T.Zsír-sav   | Fehérje Zsír T.Zsír-sav  | Fehérje Zsír T.Zsír-sav  | Fehérje Zsír T.Zsír-sav   | Fehérje Zsír T.Zsír-sav  |
|                       |                                    | 14,03 g 18,35 g 8,90 g  | 8,96 g 10,22 g 3,40 g  | 13,02 g 10,35 g 4,24 g   | 6,11 g 19,58 g 7,66 g   | 17,69 g 15,96 g 8,36 g   |
|                       |                                    | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  |
| 41,44 g 0,18 g 0,95 g | 59,54 g 29,99 g 0,94 g             | 43,98 g 0,00 g 1,08 g   | 47,34 g 18,17 g 1,02 g   | 47,22 g 12,01 g 1,35 g   |   |  |
|                       |                                    |   |  |  |   |  |
| <b>Ebéd</b>           | <b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b> | Májgaluskaleves, Sertés pörkölt, Párolt bulgur, Káposztasaláta, Ásványvíz | Zöldborsó krémleves, Zsemlekočka, Serpenyősburgonya, Sült virsli, Kovászos uborka, Ásványvíz | Tarhonyaleves, Vagdalt sertés, Paradicsomos káposzta, Félbarna kenyér, Ásványvíz | Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Ásványvíz | Magyaros karfiolleves, Vadas sertésragu, Spagetti, Ásványvíz           |
|                       |                                    | Energia: 683,76 Kcal / 2 858,12 KJ  | Energia: 777,62 Kcal / 3 250,45 KJ   | Energia: 663,36 Kcal / 2 772,84 KJ   | Energia: 513,48 Kcal / 2 146,35 KJ  | Energia: 480,18 Kcal / 2 007,15 KJ                                     |
|                       |                                    | Fehérje Zsír T.Zsír-sav   | Fehérje Zsír T.Zsír-sav  | Fehérje Zsír T.Zsír-sav  | Fehérje Zsír T.Zsír-sav   | Fehérje Zsír T.Zsír-sav  |
|                       |                                    | 30,11 g 27,67 g 8,86 g  | 25,78 g 38,51 g 10,73 g  | 25,34 g 20,73 g 5,48 g   | 30,54 g 4,66 g 1,77 g   | 14,97 g 10,39 g 1,98 g   |
|                       |                                    | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  |
| 87,36 g 0,00 g 5,98 g | 77,52 g 2,00 g 7,82 g              | 90,22 g 4,12 g 3,83 g   | 86,02 g 15,98 g 3,82 g   | 81,24 g 5,00 g 4,30 g  |   |  |
|                       |                                    |   |  |  |   |  |





Heti étlap 2021.07.12. - 2021.07.16.

|                |                                    | hétfő  | kedd  | szerda                             | csütörtök   | péntek                             |          |            |         |          |            |         |          |            |        |          |
|----------------|------------------------------------|--|---|------------------------------------|---|------------------------------------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|--------|----------|
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b> | Limonádé, Diákcsemege, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű | Tepertőkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma | Limonádé, Lekváros táská           | Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika | Limonádé, Kakaós csiga             |          |            |         |          |            |         |          |            |        |          |
|                |                                    | Energia: 501,93 Kcal / 2 098,07 KJ                       | Energia: 825,24 Kcal / 3 449,50 KJ              | Energia: 240,82 Kcal / 1 006,63 KJ | Energia: 363,69 Kcal / 1 520,22 KJ                        | Energia: 307,57 Kcal / 1 285,64 KJ |          |            |         |          |            |         |          |            |        |          |
|                |                                    | Fehérje  | Zsír  | T.Zsírsv                           | Fehérje   | Zsír                               | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsv |
|                |                                    | 12,13 g  | 20,80 g   | 7,49 g                             | 15,96 g   | 67,19 g                            | 26,64 g  | 2,16 g     | 11,32 g | 0,00 g   | 12,90 g    | 8,95 g  | 2,96 g   | 3,81 g     | 0,02 g | 0,00 g   |
|                |                                    | Szénhidrát   | Cukor   | Só                                 | Szénhidrát  | Cukor                              | Só       | Szénhidrát | Cukor   | Só       | Szénhidrát | Cukor   | Só       | Szénhidrát | Cukor  | Só       |
| 43,08 g        | 12,01 g                            | 2,74 g   | 33,27 g   | 0,00 g                             | 2,90 g  | 30,60 g                            | 12,01 g  | 0,00 g     | 34,98 g | 0,00 g   | 1,70 g     | 43,00 g | 12,01 g  | 0,00 g     |        |          |
|                |                                    |  |   |                                    |   |                                    |          |            |         |          |            |         |          |            |        |          |
|                |                                    |  |   |                                    |   |                                    |          |            |         |          |            |         |          |            |        |          |

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

Vidák László  
Üzletvezető

" Az étlapváltozás jogát fenntartjuk"

