Heti étlap 2019.11.04. - 2019.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00447) Iskolás gyermek XI.**	Citromos tea, Trappista sajt, Margarin, Zsemle, magos	Hideg tej, Méz, Vaj, Zsemle, teljes kiőrlésű	Gyümölcs tea, Csirkesonka EF EF, Margarin, Félbarna kenyér	Kakaó, Margarin, Kalács	Citromos tea, Magyaros szendvicskrém, Félbarna kenyér, Paradicsom
		Energia: 464,63 Kcal / 1 942,15 Kj	Energia: 444,26 Kcal / 1 857,01 Kj	Energia: 340,33 Kcal / 1 422,58 Kj	Energia: 507,39 Kcal / 2 120,89 Kj	Energia: 314,46 Kcal / 1 314,44 Kj
		Fehérje: 16,28 g; Zsír: 25,64 g; T.Zsírsav: 10,94 g	Fehérje: 12,00 g; Zsír: 19,98 g; T.Zsírsav: 9,81 g	Fehérje: 12,72 g; Zsír: 15,72 g; T.Zsírsav: 4,23 g	Fehérje: 14,08 g; Zsír: 23,74 g; T.Zsírsav: 8,28 g	Fehérje: 7,21 g; Zsír: 12,72 g; T.Zsírsav: 5,88 g
		Szénhidrát: 41,51 g; Cukor: 10,00 g; Só: 1,38 g	Szénhidrát: 53,59 g; Cukor: 12,15 g; Só: 0,76 g	Szénhidrát: 35,52 g; Cukor: 6,09 g; Só: 1,77 g	Szénhidrát: 59,19 g; Cukor: 14,19 g; Só: 0,47 g	Szénhidrát: 41,35 g; Cukor: 11,08 g; Só: 0,73 g
Ebéd	**(00447) Iskolás gyermek XI.**	Brokkolikrémleves , Piritott kiskocka, Borsos sertéstokány , Tarhonya köret , Vegyes vágott savanyúság, Ásványvíz, Narancs	Korpagaluska leves , Sertéssült, Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér, Mandarin , Ásványvíz	Zöldborsóleves, Hentes tokány, Párolt rizsköret , Menü süti, Ásványvíz	Karfiolleves, Pusztapörkölt, Csemege uborka, Ásványvíz	Gulyásleves, Tejbedara, Kakaószórat , Alma, Ásványvíz
		Energia: 529,32 Kcal / 2 212,56 Kj	Energia: 520,52 Kcal / 2 175,77 Kj	Energia: 786,81 Kcal / 3 288,87 Kj	Energia: 380,13 Kcal / 1 588,94 Kj	Energia: 563,23 Kcal / 2 354,30 Kj
		Fehérje: 18,57 g; Zsír: 8,83 g; T.Zsírsav: 1,32 g	Fehérje: 27,13 g; Zsír: 14,50 g; T.Zsírsav: 3,77 g	Fehérje: 26,81 g; Zsír: 29,39 g; T.Zsírsav: 6,79 g	Fehérje: 11,24 g; Zsír: 6,92 g; T.Zsírsav: 1,07 g	Fehérje: 18,48 g; Zsír: 8,16 g; T.Zsírsav: 2,92 g
		Szénhidrát: 92,44 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,45 g	Szénhidrát: 66,99 g; Cukor: 3,72 g; Só: 3,93 g	Szénhidrát: 101,01 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,86 g	Szénhidrát: 66,13 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,97 g	Szénhidrát: 103,76 g; Cukor: 29,73 g; Só: 2,22 g
Uzsonna	**(00447) Iskolás gyermek XI.**					

Heti étlap 2019.11.04. - 2019.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00447) Iskolás gyermek XI.**	Zöldhagymás szendvicskrém , Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtkrém, Félbarna kenyér, Jégcsapretek	Főtt tojás, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű , Paprika	Májkrém, Zsemle, teljes kiőrlésű , Lilahagyma	Sajtos párizsi, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű
		Energia: 242,82 Kcal / 1 014,99 Kj	Energia: 269,08 Kcal / 1 124,75 Kj	Energia: 350,49 Kcal / 1 465,05 Kj	Energia: 262,00 Kcal / 1 095,16 Kj	Energia: 362,62 Kcal / 1 515,75 Kj
		Fehérje: 8,33 g; Zsír: 7,79 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 8,13 g; Zsír: 12,20 g; T.Zsírsav: 6,93 g	Fehérje: 11,12 g; Zsír: 19,33 g; T.Zsírsav: 5,04 g	Fehérje: 10,45 g; Zsír: 8,74 g; T.Zsírsav: 3,80 g	Fehérje: 9,84 g; Zsír: 21,74 g; T.Zsírsav: 6,00 g
		Szénhidrát: 34,90 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,01 g	Szénhidrát: 30,44 g; Cukor: 1,08 g; Só: 0,97 g	Szénhidrát: 32,60 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,88 g	Szénhidrát: 35,02 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,38 g	Szénhidrát: 31,58 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,43 g
						

Elérhet ség: 433-43-05
Fax: 433-43-06

Vidák László
Üzletvezet

" Az étlapváltozás jogát fenntartjuk"