Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Sertésmentes iskola XI (sokkolt)	Tízórai	Citromos tea, Vajkrém, Kukoricás kenyér	Hideg tej, Margarin, Kakaós kalács	Citromos tea, Edami sajt, Margarin, Zsemle, Paprika	Tejeskávé, Margarin, Kifli, szezámmagos	Gyümölcs tea, Házi húskrém 0,03, Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma
		Energia: 284,52 Kcal / 1 189,29 Kj	Energia: 459,14 Kcal / 1 919,21 Kj	Energia: 464,28 Kcal / 1 940,69 Kj	Energia: 362,30 Kcal / 1 514,41 Kj	Energia: 268,06 Kcal / 1 120,49 Kj
		Fehérje 5,73 g; Zsír 12,52 g; T.Zsírsav 5,80 g; Szénhidrát 36,76 g; Cukor 10,00 g; Só 1,01 g	Fehérje 12,49 g; Zsír 23,45 g; T.Zsírsav 6,84 g; Szénhidrát 47,58 g; Cukor 0,00 g; Só 0,42 g	Fehérje 16,30 g; Zsír 26,22 g; T.Zsírsav 11,05 g; Szénhidrát 40,09 g; Cukor 10,00 g; Só 1,48 g	Fehérje 9,81 g; Zsír 16,86 g; T.Zsírsav 5,19 g; Szénhidrát 42,80 g; Cukor 8,99 g; Só 0,43 g	Fehérje 10,04 g; Zsír 9,43 g; T.Zsírsav 3,36 g; Szénhidrát 35,28 g; Cukor 5,01 g; Só 1,10 g
	Ebéd	Gulyásleves pulykahúsból, Darásmetélt , Sárgabaracklekvár, Alma, Ásványvíz	Zöldségleves , Vagdalt pulykahúsból, Sárgaborsó főzelék, Banán , Ásványvíz	Meggyleves , Halrudacska , Citromos mártás isi lisztm, Párolt rizs , Ischler, Ásványvíz	Fokhagyma krémleves , Tarhonyáshús pulyka 0,25 ovi, Céklasaláta, Ásványvíz	Alföldi burgonyaleves, Natúr csirkemell , Zöldbabfőzelék, Szőlő, Ásványvíz
		Energia: 672,90 Kcal / 2 812,72 Kj	Energia: 837,13 Kcal / 3 499,20 Kj	Energia: 946,21 Kcal / 3 955,16 Kj	Energia: 607,74 Kcal / 2 540,35 Kj	Energia: 463,15 Kcal / 1 935,97 Kj
		Fehérje 18,25 g; Zsír 7,70 g; T.Zsírsav 0,64 g; Szénhidrát 131,64 g; Cukor 16,29 g; Só 2,39 g	Fehérje 37,65 g; Zsír 25,98 g; T.Zsírsav 4,55 g; Szénhidrát 110,23 g; Cukor 0,00 g; Só 5,48 g	Fehérje 20,94 g; Zsír 55,11 g; T.Zsírsav 3,42 g; Szénhidrát 118,46 g; Cukor 10,99 g; Só 2,93 g	Fehérje 27,90 g; Zsír 17,12 g; T.Zsírsav 4,10 g; Szénhidrát 84,50 g; Cukor 4,00 g; Só 4,40 g	Fehérje 28,11 g; Zsír 11,50 g; T.Zsírsav 2,20 g; Szénhidrát 58,49 g; Cukor 3,00 g; Só 3,89 g
	Uzsonna	Csirkesonka EF EF, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Póréhagyma	Zöldfűszeres túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom	Hideg tej, Párizsi baromfi , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kőrözött , Zsemle, Kígyóuborka	Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 306,85 Kcal / 1 282,63 Kj	Energia: 203,41 Kcal / 850,25 Kj	Energia: 465,32 Kcal / 1 945,04 Kj	Energia: 185,10 Kcal / 773,72 Kj	Energia: 303,23 Kcal / 1 267,50 Kj
		Fehérje 12,02 g; Zsír 15,64 g; T.Zsírsav 4,17 g; Szénhidrát; Cukor; Só	Fehérje 8,78 g; Zsír 5,43 g; T.Zsírsav 0,70 g; Szénhidrát; Cukor; Só	Fehérje 17,78 g; Zsír 26,32 g; T.Zsírsav 8,46 g; Szénhidrát; Cukor; Só	Fehérje 8,40 g; Zsír 2,89 g; T.Zsírsav 1,30 g; Szénhidrát; Cukor; Só	Fehérje 8,09 g; Zsír 17,33 g; T.Zsírsav 5,59 g; Szénhidrát; Cukor; Só

Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

		29,14 g	0,00 g	1,60 g	29,78 g	0,00 g	1,02 g	38,77 g	0,00 g	1,34 g	31,08 g	0,00 g	0,99 g	28,38 g	0,00 g	0,95 g
																
(00054) Tojásmentes iskola XI (sokkolt)	**Tízórai**	Citromos tea, Vajkrém, Zsemle			Hideg tej, Párizsi baromfi , Margarin, Zsemle			Citromos tea, Edami sajt, Margarin, Zsemle, Paprika			Tejeskávé, Margarin, Zsemle			Gyümölcs tea, Házi húskrém 0,03, Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma		
		Energia: 291,80 Kcal / 1 219,72 Kj			Energia: 468,58 Kcal / 1 958,66 Kj			Energia: 464,28 Kcal / 1 940,69 Kj			Energia: 378,69 Kcal / 1 582,92 Kj			Energia: 268,06 Kcal / 1 120,49 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,53 g	12,37 g	5,80 g	17,43 g	26,17 g	8,46 g	16,30 g	26,22 g	11,05 g	10,37 g	16,90 g	5,19 g	10,04 g	9,43 g	3,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		39,11 g	10,00 g	0,49 g	40,27 g	0,00 g	1,27 g	40,09 g	10,00 g	1,48 g	46,22 g	8,99 g	0,91 g	35,28 g	5,01 g	1,10 g
																
	Ebéd	Gulyásleves pulyka tojm, Sárgabaracklekvár, Darásmetélt , Alma, Ásványvíz			Zöldségleves tojásmentes, Vagdalt pulykahúsból tom, Sárgaborsó főzelék, Banán , Ásványvíz			Meggyleves , Halrudacska , Citromos mártás isi lisztm, Párolt rizs , Nektarin, Ásványvíz			Fokhagyma krémleves , Tarhonyáshús pulyka 0,25 ovi, Céklasaláta, Ásványvíz			Alföldi burgonyaleves tom, Natúr sertésszelet, Zöldbabfőzelék, Szőlő, Ásványvíz		
		Energia: 734,64 Kcal / 3 070,80 Kj			Energia: 800,05 Kcal / 3 344,21 Kj			Energia: 764,36 Kcal / 3 195,02 Kj			Energia: 607,74 Kcal / 2 540,35 Kj			Energia: 636,90 Kcal / 2 662,24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27,47 g	12,15 g	2,14 g	36,19 g	24,47 g	4,32 g	19,90 g	41,78 g	3,47 g	27,90 g	17,12 g	4,10 g	21,55 g	30,98 g	8,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		127,79 g	16,29 g	2,46 g	105,83 g	0,00 g	5,00 g	96,31 g	10,99 g	2,93 g	84,50 g	4,00 g	4,40 g	64,46 g	3,00 g	5,82 g
																

Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00054) Tojásmentes iskola XI (sokkolt)	**Uzsonna**	Csirkesonka EF EF, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Póréhagyma	Zöldfűszeres túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom	Hideg tej, Zala felvágott , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kőrözött , Zsemle, Kígyóuborka	Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 306,85 Kcal / 1 282,63 Kj	Energia: 203,41 Kcal / 850,25 Kj	Energia: 448,12 Kcal / 1 873,14 Kj	Energia: 185,10 Kcal / 773,72 Kj	Energia: 303,23 Kcal / 1 267,50 Kj
		Fehérje: 12,02 g; Zsír: 15,64 g; T.Zsírsav: 4,17 g	Fehérje: 8,78 g; Zsír: 5,43 g; T.Zsírsav: 0,70 g	Fehérje: 18,09 g; Zsír: 24,30 g; T.Zsírsav: 8,60 g	Fehérje: 8,40 g; Zsír: 2,89 g; T.Zsírsav: 1,30 g	Fehérje: 8,09 g; Zsír: 17,33 g; T.Zsírsav: 5,59 g
		Szénhidrát: 29,14 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,60 g	Szénhidrát: 29,78 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,02 g	Szénhidrát: 38,68 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,77 g	Szénhidrát: 31,08 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,99 g	Szénhidrát: 28,38 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,95 g
						

Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00075) Gluténmentes isi XI	Tízórai	Citromos tea, Vajkrém, Puffasztott rizsszelet	Hideg tej, Margarin, Párizsi baromfi , Gluténmentes abonett	Citromos tea, Edami sajt, Margarin, Puffasztott rizsszelet , Paprika	Hideg tej, Margarin, Gluténmentes abonett	Gyümölcs tea, Házi húskrém 0,03, Puffasztott rizsszelet , Lilahagyma
		Energia: 231,36 Kcal / 967,08 Kj	Energia: 366,14 Kcal / 1 530,47 Kj	Energia: 403,84 Kcal / 1 688,05 Kj	Energia: 281,82 Kcal / 1 178,01 Kj	Energia: 210,88 Kcal / 881,48 Kj
		Fehérje 2,51 g; Zsír 12,38 g; T.Zsírsav 5,80 g	Fehérje 13,73 g; Zsír 26,02 g; T.Zsírsav 8,46 g	Fehérje 13,28 g; Zsír 26,23 g; T.Zsírsav 11,05 g	Fehérje 7,84 g; Zsír 19,80 g; T.Zsírsav 6,84 g	Fehérje 6,67 g; Zsír 9,29 g; T.Zsírsav 3,36 g
		Szénhidrát 26,01 g; Cukor 10,00 g; Só 0,01 g	Szénhidrát 18,37 g; Cukor 0,12 g; Só 0,79 g	Szénhidrát 26,99 g; Cukor 10,00 g; Só 1,00 g	Szénhidrát 17,28 g; Cukor 0,12 g; Só 0,42 g	Szénhidrát 23,68 g; Cukor 5,01 g; Só 0,55 g
	Uzsonna	Csirkesonka EF EF, Margarin, Gluténmentes abonett, Póréhagyma	Zöldfűszeres túrókrém , Puffasztott rizsszelet , Paradicsom	Hideg tej, Zala felvágott , Margarin, Gluténmentes abonett	Kőrözött , Puffasztott rizsszelet , Kígyóuborka	Sajt, lapka, Margarin, Gluténmentes abonett
		Energia: 207,67 Kcal / 868,06 Kj	Energia: 146,23 Kcal / 611,24 Kj	Energia: 348,94 Kcal / 1 458,57 Kj	Energia: 124,66 Kcal / 521,08 Kj	Energia: 204,05 Kcal / 852,93 Kj
		Fehérje 7,97 g; Zsír 15,34 g; T.Zsírsav 4,17 g	Fehérje 5,41 g; Zsír 5,29 g; T.Zsírsav 0,70 g	Fehérje 14,04 g; Zsír 24,00 g; T.Zsírsav 8,60 g	Fehérje 5,38 g; Zsír 2,90 g; T.Zsírsav 1,30 g	Fehérje 4,04 g; Zsír 17,03 g; T.Zsírsav 5,59 g
		Szénhidrát 8,74 g; Cukor 0,12 g; Só 1,05 g	Szénhidrát 18,18 g; Cukor 0,00 g; Só 0,47 g	Szénhidrát 18,28 g; Cukor 0,12 g; Só 1,22 g	Szénhidrát 17,98 g; Cukor 0,00 g; Só 0,51 g	Szénhidrát 7,98 g; Cukor 0,12 g; Só 0,40 g

Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00077) Glutén-tejmentes isi XI	Tízórai	Citromos tea, Petrezselymes margarin, Puffasztott rizsszelet	Hideg rizstej, Párizsi baromfi , Margarin, Gluténmentes abonett	Citromos tea, Pizzasonka, Margarin, Puffasztott rizsszelet , Paprika	Tejeskávé TM, Margarin, Gluténmentes abonett	Gyümölcs tea, Házi húskrém TM 0,03, Puffasztott rizsszelet , Lilahagyma
		Energia: 172,18 Kcal / 719,71 Kj	Energia: 275,22 Kcal / 1 150,42 Kj	Energia: 212,27 Kcal / 887,29 Kj	Energia: 209,84 Kcal / 877,13 Kj	Energia: 155,34 Kcal / 649,32 Kj
		Fehérje: 1,80 g; Zsír: 6,38 g; T.Zsírsav: 1,80 g	Fehérje: 7,39 g; Zsír: 13,22 g; T.Zsírsav: 2,93 g	Fehérje: 8,20 g; Zsír: 6,99 g; T.Zsírsav: 2,12 g	Fehérje: 1,45 g; Zsír: 6,58 g; T.Zsírsav: 1,30 g	Fehérje: 3,83 g; Zsír: 4,72 g; T.Zsírsav: 1,51 g
		Szénhidrát: 25,49 g; Cukor: 10,00 g; Só: 1,28 g	Szénhidrát: 31,69 g; Cukor: 9,82 g; Só: 0,60 g	Szénhidrát: 27,71 g; Cukor: 10,00 g; Só: 0,21 g	Szénhidrát: 36,19 g; Cukor: 17,36 g; Só: 0,23 g	Szénhidrát: 22,97 g; Cukor: 5,01 g; Só: 0,43 g
	Uzsonna	Csirkesonka EF EF, Margarin, Gluténmentes abonett, Póréhagyma	Zöldfűszeres margarin , Puffasztott rizsszelet , Paradicsom	Gyümölcs tea, Zala felvágott , Margarin, Gluténmentes abonett	magyaros margarin, Puffasztott rizsszelet , Kígyóuborka	Tavaszi felvágott, Margarin, Gluténmentes abonett
		Energia: 116,75 Kcal / 488,02 Kj	Energia: 144,57 Kcal / 604,30 Kj	Energia: 210,83 Kcal / 881,27 Kj	Energia: 134,06 Kcal / 560,37 Kj	Energia: 143,72 Kcal / 600,75 Kj
		Fehérje: 7,93 g; Zsír: 5,34 g; T.Zsírsav: 1,57 g	Fehérje: 2,53 g; Zsír: 6,47 g; T.Zsírsav: 1,81 g	Fehérje: 7,28 g; Zsír: 8,42 g; T.Zsírsav: 2,96 g	Fehérje: 1,98 g; Zsír: 6,39 g; T.Zsírsav: 1,80 g	Fehérje: 5,14 g; Zsír: 10,05 g; T.Zsírsav: 3,40 g
		Szénhidrát: 8,66 g; Cukor: 0,12 g; Só: 1,05 g	Szénhidrát: 17,82 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,31 g	Szénhidrát: 25,60 g; Cukor: 18,11 g; Só: 1,00 g	Szénhidrát: 15,93 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,60 g	Szénhidrát: 7,55 g; Cukor: 0,12 g; Só: 0,94 g

Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00552) Tejmentes iskola XI (sokkolt)	Tízórai	Citromos tea, Petrezselymes margarin, Zsemle	Hideg rizstej, Párizsi baromfi , Margarin, Zsemle	Citromos tea, Pizzasonka, Margarin, Zsemle, Paprika	Tejeskávé TM, Margarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Házi húskrém TM 0,03, Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma
		Energia: 232,62 Kcal / 972,35 Kj	Energia: 377,66 Kcal / 1 578,62 Kj	Energia: 272,71 Kcal / 1 139,93 Kj	Energia: 312,28 Kcal / 1 305,33 Kj	Energia: 212,52 Kcal / 888,33 Kj
		Fehérje: 4,82 g; Zsír: 6,37 g; T.Zsírsav: 1,80 g; Szénhidrát: 38,59 g; Cukor: 10,00 g; Só: 1,76 g	Fehérje: 11,09 g; Zsír: 13,37 g; T.Zsírsav: 2,93 g; Szénhidrát: 53,59 g; Cukor: 9,70 g; Só: 1,08 g	Fehérje: 11,22 g; Zsír: 6,98 g; T.Zsírsav: 2,12 g; Szénhidrát: 40,81 g; Cukor: 10,00 g; Só: 0,69 g	Fehérje: 5,15 g; Zsír: 6,73 g; T.Zsírsav: 1,30 g; Szénhidrát: 58,09 g; Cukor: 17,24 g; Só: 0,71 g	Fehérje: 7,20 g; Zsír: 4,86 g; T.Zsírsav: 1,51 g; Szénhidrát: 34,57 g; Cukor: 5,01 g; Só: 0,98 g
	Ebéd	Gulyásleves pulykahúsból, Darásmetélt , Sárgabaracklekvár, Alma, Ásványvíz	Zöldségleves , Vagdalt pulykahúsból, Sárgaborsó főzelék, Banán , Ásványvíz	Meggyleves tejm, Halrudacska , Citromos mártás isi tejm, Párolt rizs , Nektarin, Ásványvíz	Fokhagyma krémleves tejm, Tarhonyáshús pulyka 0,25 ovi, Céklasaláta, Ásványvíz	Alföldi burgonyaleves, Natúr sertésszelet, Zöldbabfőzelék tejm, Szőlő, Ásványvíz
		Energia: 672,90 Kcal / 2 812,72 Kj	Energia: 837,13 Kcal / 3 499,20 Kj	Energia: 758,68 Kcal / 3 171,28 Kj	Energia: 563,74 Kcal / 2 356,43 Kj	Energia: 630,51 Kcal / 2 635,53 Kj
		Fehérje: 18,25 g; Zsír: 7,70 g; T.Zsírsav: 0,64 g; Szénhidrát: 131,64 g; Cukor: 16,29 g; Só: 2,39 g	Fehérje: 37,65 g; Zsír: 25,98 g; T.Zsírsav: 4,55 g; Szénhidrát: 110,23 g; Cukor: 0,00 g; Só: 5,48 g	Fehérje: 19,58 g; Zsír: 39,79 g; T.Zsírsav: 2,24 g; Szénhidrát: 99,94 g; Cukor: 11,65 g; Só: 2,82 g	Fehérje: 26,84 g; Zsír: 13,46 g; T.Zsírsav: 2,49 g; Szénhidrát: 83,01 g; Cukor: 4,58 g; Só: 3,40 g	Fehérje: 21,33 g; Zsír: 32,09 g; T.Zsírsav: 7,56 g; Szénhidrát: 62,51 g; Cukor: 3,97 g; Só: 7,21 g
	Uzsonna	Csirkesonka EF EF, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Póréhagyma	Zöldfűszeres margarin , Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom	Gyümölcs tea, Zala felvágott , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	magyaros margarin, Zsemle, Kígyóuborka	Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 215,93 Kcal / 902,59 Kj	Energia: 201,75 Kcal / 843,32 Kj	Energia: 310,01 Kcal / 1 295,84 Kj	Energia: 194,50 Kcal / 813,01 Kj	Energia: 242,90 Kcal / 1 015,32 Kj
		Fehérje: 11,98 g; Zsír: 5,64 g; T.Zsírsav: 1,57 g; Szénhidrát; Cukor; Só	Fehérje: 5,90 g; Zsír: 6,61 g; T.Zsírsav: 1,81 g; Szénhidrát; Cukor; Só	Fehérje: 11,33 g; Zsír: 8,72 g; T.Zsírsav: 2,96 g; Szénhidrát; Cukor; Só	Fehérje: 5,00 g; Zsír: 6,38 g; T.Zsírsav: 1,80 g; Szénhidrát; Cukor; Só	Fehérje: 9,19 g; Zsír: 10,35 g; T.Zsírsav: 3,40 g; Szénhidrát; Cukor; Só

Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

		29,06 g	0,00 g	1,60 g	29,42 g	0,00 g	0,86 g	46,00 g	17,99 g	1,55 g	29,03 g	0,00 g	1,08 g	27,95 g	0,00 g	1,49 g
																
(00632) Hüvelyes isi XI (sokkolt)	**Tízórai**	Citromos tea, Vajkrém, Kukoricás kenyér			Hideg tej, Margarin, Kakaós kalács			Citromos tea, Edami sajt, Margarin, Zsemle, Paprika			Tejeskávé, Margarin, Kifli, szezámmagos			Gyümölcs tea, Házi húskrém 0,03, Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma		
		Energia: 284,52 Kcal / 1 189,29 Kj			Energia: 459,14 Kcal / 1 919,21 Kj			Energia: 464,28 Kcal / 1 940,69 Kj			Energia: 362,30 Kcal / 1 514,41 Kj			Energia: 268,06 Kcal / 1 120,49 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,73 g	12,52 g	5,80 g	12,49 g	23,45 g	6,84 g	16,30 g	26,22 g	11,05 g	9,81 g	16,86 g	5,19 g	10,04 g	9,43 g	3,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36,76 g	10,00 g	1,01 g	47,58 g	0,00 g	0,42 g	40,09 g	10,00 g	1,48 g	42,80 g	8,99 g	0,43 g	35,28 g	5,01 g	1,10 g
																
	Ebéd	Gulyásleves pulykahúsból, Darásmetélt , Sárgabaracklekvár, Alma, Ásványvíz			Zöldségleves , Vagdalt pulykahúsból, Burgonyafőzelék, Banán , Ásványvíz			Meggyleves , Halrudacska , Citromos mártás isi lisztm, Párolt rizs , Ischler, Ásványvíz			Fokhagyma krémleves , Tarhonyáshús pulyka 0,25 ovi, Céklasaláta, Ásványvíz			Alföldi burgonyaleves, Natúr sertésszelet, Parajfőzelék, Szőlő, Ásványvíz		
		Energia: 672,90 Kcal / 2 812,72 Kj			Energia: 715,35 Kcal / 2 990,16 Kj			Energia: 946,21 Kcal / 3 955,16 Kj			Energia: 607,74 Kcal / 2 540,35 Kj			Energia: 606,62 Kcal / 2 535,67 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18,25 g	7,70 g	0,64 g	25,29 g	22,29 g	4,32 g	20,94 g	55,11 g	3,42 g	27,90 g	17,12 g	4,10 g	22,06 g	32,55 g	8,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		131,64 g	16,29 g	2,39 g	101,22 g	0,00 g	4,49 g	118,46 g	10,99 g	2,93 g	84,50 g	4,00 g	4,40 g	54,97 g	0,00 g	5,44 g
																
	Uzsonna	Csirkesonka EF EF, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Póréhagyma			Zöldfűszeres túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom			Hideg tej, Zala felvágott , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Kőrözött , Zsemle, Kígyóuborka			Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		

Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00632) Hüvelyes isi XI (sokkolt)	**Uzsonna**	Energia: 306,85 Kcal / 1 282,63 Kj			Energia: 203,41 Kcal / 850,25 Kj			Energia: 448,12 Kcal / 1 873,14 Kj			Energia: 185,10 Kcal / 773,72 Kj			Energia: 303,23 Kcal / 1 267,50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,02 g	15,64 g	4,17 g	8,78 g	5,43 g	0,70 g	18,09 g	24,30 g	8,60 g	8,40 g	2,89 g	1,30 g	8,09 g	17,33 g	5,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29,14 g	0,00 g	1,60 g	29,78 g	0,00 g	1,02 g	38,68 g	0,00 g	1,77 g	31,08 g	0,00 g	0,99 g	28,38 g	0,00 g	0,95 g
																

Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00873) NatívCH mentes isi XI (sokkolt)	Tízórai	Citromos tea diab, Vajkrém, Zsemle	Hideg tej, Párizsi baromfi , Margarin, Zsemle	Citromos tea diab, Edami sajt, Margarin, Zsemle, Paprika	Tejeskávé cukor nélkül, Margarin, Kifli, szezámmagos	Citromos tea diab, Házi húskrém 0,03, Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma
		Energia: 251,83 Kcal / 1 052,65 Kj	Energia: 468,58 Kcal / 1 958,66 Kj	Energia: 424,31 Kcal / 1 773,62 Kj	Energia: 327,03 Kcal / 1 366,99 Kj	Energia: 248,63 Kcal / 1 039,27 Kj
		Fehérje 5,53 g; Zsír 12,37 g; T.Zsírsav 5,80 g; Szénhidrát 29,14 g; Cukor 0,02 g; Só 0,49 g	Fehérje 17,43 g; Zsír 26,17 g; T.Zsírsav 8,46 g; Szénhidrát 40,27 g; Cukor 0,00 g; Só 1,27 g	Fehérje 16,30 g; Zsír 26,22 g; T.Zsírsav 11,05 g; Szénhidrát 30,12 g; Cukor 0,02 g; Só 1,48 g	Fehérje 9,81 g; Zsír 16,86 g; T.Zsírsav 5,19 g; Szénhidrát 34,01 g; Cukor 0,15 g; Só 0,43 g	Fehérje 10,12 g; Zsír 9,45 g; T.Zsírsav 3,36 g; Szénhidrát 30,30 g; Cukor 0,02 g; Só 1,10 g
	Ebéd	Gulyásleves pulykahúsból diab, Sárgabarack lekvár, diabetikus, Darásmetélt diab ovi, Alma, Ásványvíz	Zöldségleves , Vagdalt pulykahúsból, Sárgaborsó főzelék diab, Banán , Ásványvíz	Meggyleves , Halrudacska , Párolt rizsköret, Citromos mártás isi lisztm, Nektarin, Ásványvíz	Fokhagyma krémleves , Tarhonyáshús pulyka 0,25 ovi diab, Ásványvíz	Alföldi burgonyaleves, Natúr sertésszelet, Zöldbabfőzelék diab , Szőlő, Ásványvíz
		Energia: 356,03 Kcal / 1 488,21 Kj	Energia: 677,08 Kcal / 2 830,19 Kj	Energia: 638,82 Kcal / 2 670,27 Kj	Energia: 429,43 Kcal / 1 795,02 Kj	Energia: 653,06 Kcal / 2 729,79 Kj
		Fehérje 9,28 g; Zsír 5,02 g; T.Zsírsav 0,44 g; Szénhidrát 67,18 g; Cukor 0,00 g; Só 1,94 g	Fehérje 29,22 g; Zsír 23,34 g; T.Zsírsav 4,00 g; Szénhidrát 85,29 g; Cukor 0,00 g; Só 4,33 g	Fehérje 18,32 g; Zsír 39,49 g; T.Zsírsav 3,07 g; Szénhidrát 71,84 g; Cukor 0,10 g; Só 3,42 g	Fehérje 19,80 g; Zsír 13,13 g; T.Zsírsav 3,36 g; Szénhidrát 57,38 g; Cukor 0,00 g; Só 3,01 g	Fehérje 22,94 g; Zsír 34,22 g; T.Zsírsav 8,93 g; Szénhidrát 61,43 g; Cukor 0,06 g; Só 7,75 g

Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00873) NatívCH mentes isi XI (sokkolt)	**Uzsonna**	Csirkesonka EF EF, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Póréhagyma	Zöldfűszeres túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom	Hideg tej, Zala felvágott , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kőrözött , Zsemle, Kígyóuborka	Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 306,85 Kcal / 1 282,63 Kj	Energia: 203,41 Kcal / 850,25 Kj	Energia: 448,12 Kcal / 1 873,14 Kj	Energia: 185,10 Kcal / 773,72 Kj	Energia: 303,23 Kcal / 1 267,50 Kj
		Fehérje: 12,02 g; Zsír: 15,64 g; T.Zsírsav: 4,17 g	Fehérje: 8,78 g; Zsír: 5,43 g; T.Zsírsav: 0,70 g	Fehérje: 18,09 g; Zsír: 24,30 g; T.Zsírsav: 8,60 g	Fehérje: 8,40 g; Zsír: 2,89 g; T.Zsírsav: 1,30 g	Fehérje: 8,09 g; Zsír: 17,33 g; T.Zsírsav: 5,59 g
		Szénhidrát: 29,14 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,60 g	Szénhidrát: 29,78 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,02 g	Szénhidrát: 38,68 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,77 g	Szénhidrát: 31,08 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,99 g	Szénhidrát: 28,38 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,95 g
						

Elérhet ség: 433-43-05
Fax: 433-43-06

Vidák László
Üzletvezet

″ Az étlapváltozás jogát fenntartjuk″