## Heti étlap 2019.11.18. - 2019.11.22.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **(00447) Iskolás gyermek XI.** | Gyümölcs tea, Májusi csemege, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű | Hideg tej, Croissant sajtos | Citromos tea, Sonkás szelet, Margarin, Félbarna kenyér | Tejeskávé, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű , Jégcsapretek | Mézes-citromos tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika |
| | | Energia: 368,73 Kcal / 1 541,29 Kj | Energia: 347,13 Kcal / 1 451,00 Kj | Energia: 380,73 Kcal / 1 591,45 Kj | Energia: 396,90 Kcal / 1 659,04 Kj | Energia: 316,23 Kcal / 1 321,84 Kj |
| | | Fehérje: 9,26 g; Zsír: 20,23 g; T.Zsírsav: 6,00 g | Fehérje: 9,05 g; Zsír: 5,60 g; T.Zsírsav: 3,04 g | Fehérje: 14,48 g; Zsír: 17,90 g; T.Zsírsav: 5,01 g | Fehérje: 11,35 g; Zsír: 16,98 g; T.Zsírsav: 5,19 g | Fehérje: 7,49 g; Zsír: 12,77 g; T.Zsírsav: 5,80 g |
| | | Szénhidrát: 36,83 g; Cukor: 5,01 g; Só: 1,48 g | Szénhidrát: 27,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,22 g | Szénhidrát: 38,91 g; Cukor: 11,08 g; Só: 2,23 g | Szénhidrát: 49,60 g; Cukor: 8,99 g; Só: 1,04 g | Szénhidrát: 42,33 g; Cukor: 7,81 g; Só: 0,66 g |
| | |  |  |  |  |  |
| **Ebéd** | **(00447) Iskolás gyermek XI.** | Tárkonyos pulykaraguleves, Főtt tészta, Mákszórás, Alma, Ásványvíz | Tojásleves , Sertés aprópecsenye 0,12, Tejfölös burgonyafőzelék, Félbarna kenyér, Mandarin , Ásványvíz | Zöldségkrémleves , Zsemlekocka, Bácskai rizseshús , Vegyes vágott savanyúság, Ásványvíz | Reszelt tésztaleves , Sült kolbász, Lencsefőzelék , Félbarna kenyér, Menü süti, Ásványvíz | Fahéjas szilvaleves , Rántott csirkemell , Tört burgonya, hagymás, Csemege uborka, Ásványvíz |
| | | Energia: 619,98 Kcal / 2 591,52 Kj | Energia: 520,70 Kcal / 2 176,53 Kj | Energia: 510,92 Kcal / 2 135,65 Kj | Energia: 1 004,77 Kcal / 4 199,94 Kj | Energia: 797,95 Kcal / 3 335,43 Kj |
| | | Fehérje: 18,16 g; Zsír: 14,99 g; T.Zsírsav: 3,34 g | Fehérje: 15,31 g; Zsír: 9,73 g; T.Zsírsav: 2,14 g | Fehérje: 12,69 g; Zsír: 9,11 g; T.Zsírsav: 1,70 g | Fehérje: 43,21 g; Zsír: 42,39 g; T.Zsírsav: 11,92 g | Fehérje: 32,50 g; Zsír: 23,49 g; T.Zsírsav: 3,62 g |
| | | Szénhidrát: 102,72 g; Cukor: 19,98 g; Só: 2,62 g | Szénhidrát: 90,31 g; Cukor: 0,72 g; Só: 1,94 g | Szénhidrát: 93,76 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,02 g | Szénhidrát: 108,95 g; Cukor: 4,72 g; Só: 4,42 g | Szénhidrát: 111,70 g; Cukor: 8,99 g; Só: 5,89 g |
| | |  |  |  |  |  |

## Heti étlap 2019.11.18. - 2019.11.22.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Uzsonna** | **(00447) Iskolás gyermek XI.** | Trappista sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika | Kőrözött , Zsemle, teljes kiőrlésű , Paradicsom | Szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Rágórépa | Vaníliás túrókrém, Kukoricás kenyér | Hideg tej, Főtt tojás, Margarin, Félbarna kenyér |
| | | Energia: 433,95 Kcal / 1 813,91 Kj | Energia: 203,45 Kcal / 850,42 Kj | Energia: 294,05 Kcal / 1 229,13 Kj | Energia: 208,00 Kcal / 869,44 Kj | Energia: 462,04 Kcal / 1 931,33 Kj |
| | | Fehérje: 17,60 g; Zsír: 25,99 g; T.Zsírsav: 11,00 g | Fehérje: 8,98 g; Zsír: 2,99 g; T.Zsírsav: 1,32 g | Fehérje: 7,41 g; Zsír: 12,70 g; T.Zsírsav: 5,82 g | Fehérje: 10,34 g; Zsír: 2,85 g; T.Zsírsav: 1,21 g | Fehérje: 18,12 g; Zsír: 25,00 g; T.Zsírsav: 8,14 g |
| | | Szénhidrát: 30,96 g; Cukor: 1,08 g; Só: 1,40 g | Szénhidrát: 34,85 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,05 g | Szénhidrát: 37,05 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,82 g | Szénhidrát: 34,98 g; Cukor: 2,50 g; Só: 1,21 g | Szénhidrát: 39,66 g; Cukor: 1,08 g; Só: 1,28 g |

Elérhet ség: 433-43-05
Fax: 433-43-06

Vidák László
Üzletvezet

" Az étlapváltozás jogát fenntartjuk"