Heti étlap 2019.12.09. - 2019.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	**(00447) Iskolás gyermek XI.**	Gyümölcs tea, Diákcsemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Vaj, Kalács	Citromos tea, Zöldhagymás szendvicskrém , Zsemle, magos, Paprika	Vaníliás tej, Margarin, Fonottka	Gyümölcs tea, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Pizzasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 484,73 Kcal / 2 026,17 Kj	Energia: 507,39 Kcal / 2 120,89 Kj	Energia: 275,53 Kcal / 1 151,72 Kj	Energia: 426,78 Kcal / 1 783,94 Kj	Energia: 356,87 Kcal / 1 491,72 Kj	Energia: 349,61 Kcal / 1 461,37 Kj
		Fehérje 13,10 g; Zsír 31,00 g; T.Zsírsav 10,09 g	Fehérje 14,10 g; Zsír 23,74 g; T.Zsírsav 11,25 g	Fehérje 7,53 g; Zsír 7,69 g; T.Zsírsav 0,00 g	Fehérje 10,37 g; Zsír 20,76 g; T.Zsírsav 6,91 g	Fehérje 6,16 g; Zsír 14,60 g; T.Zsírsav 3,80 g	Fehérje 11,87 g; Zsír 19,14 g; T.Zsírsav 6,21 g
		Szénhidrát 37,62 g; Cukor 5,01 g; Só 2,86 g	Szénhidrát 59,17 g; Cukor 14,19 g; Só 0,27 g	Szénhidrát 43,94 g; Cukor 10,00 g; Só 1,03 g	Szénhidrát 49,51 g; Cukor 17,79 g; Só 0,43 g	Szénhidrát 49,65 g; Cukor 17,16 g; Só 0,86 g	Szénhidrát 31,94 g; Cukor 10,00 g; Só 0,71 g
Ebéd	**(00447) Iskolás gyermek XI.**	Brokkolikrémleves , Levesgyöngy, Serpenyősburg. virslivel, Csemege uborka, Ásványvíz	Erőleves , Cérnametélt , Sertéspörkölt , Lencsefőzelék , Félbarna kenyér, Menü süti, Ásványvíz	Kassai burgonyaleves , Piskótakocka , Csokiöntet, Alma, Ásványvíz	Magyaros karfiolleves, Édes-savanyú csirke, Párolt rizsköret , Kiwi, Ásványvíz	Legényfogó leves sertéshússal, Káposztás kocka, Mandarin , Ásványvíz	Ivólé, Borsos pulykatokány , Kelkáposztafőzelék , Félbarna kenyér, Alma, Ásványvíz
		Energia: 497,68 Kcal / 2 080,30 Kj	Energia: 932,71 Kcal / 3 898,73 Kj	Energia: 739,17 Kcal / 3 089,73 Kj	Energia: 601,21 Kcal / 2 513,06 Kj	Energia: 591,97 Kcal / 2 474,43 Kj	Energia: 574,15 Kcal / 2 399,95 Kj
		Fehérje 18,04 g; Zsír 18,23 g; T.Zsírsav 5,79 g	Fehérje 40,77 g; Zsír 32,87 g; T.Zsírsav 7,08 g	Fehérje 21,82 g; Zsír 32,69 g; T.Zsírsav 8,47 g	Fehérje 29,52 g; Zsír 7,79 g; T.Zsírsav 0,93 g	Fehérje 25,02 g; Zsír 12,38 g; T.Zsírsav 2,37 g	Fehérje 26,45 g; Zsír 13,70 g; T.Zsírsav 2,89 g
		Szénhidrát 64,01 g; Cukor 0,00 g; Só 4,43 g	Szénhidrát 109,55 g; Cukor 4,72 g; Só 4,61 g	Szénhidrát 85,65 g; Cukor 6,99 g; Só 3,83 g	Szénhidrát 101,17 g; Cukor 8,60 g; Só 3,45 g	Szénhidrát 93,98 g; Cukor 4,00 g; Só 4,36 g	Szénhidrát 83,86 g; Cukor 0,72 g; Só 2,92 g

Heti étlap 2019.12.09. - 2019.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna	**(00447) Iskolás gyermek XI.**	Sajt, lapka, Margarin, Rozsos kenyér , Paprika	Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Csirkesonka EF EF, Margarin, Félbarna kenyér	Házi csirkemájas, Teljes kiőrlésű kenyér , Jégcsapretek	Kockasajt, Kifli , Paprika	Kőrözött , Kukoricás kenyér, Lilahagyma
		Energia: 333,36 Kcal / 1 393,44 Kj	Energia: 210,73 Kcal / 880,85 Kj	Energia: 319,61 Kcal / 1 335,97 Kj	Energia: 288,83 Kcal / 1 207,31 Kj	Energia: 221,71 Kcal / 926,75 Kj	Energia: 219,94 Kcal / 919,35 Kj
		Fehérje: 8,50 g; Zsír: 17,52 g; T.Zsírsav: 5,59 g	Fehérje: 7,75 g; Zsír: 4,29 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 12,72 g; Zsír: 15,72 g; T.Zsírsav: 4,23 g	Fehérje: 10,92 g; Zsír: 11,32 g; T.Zsírsav: 3,30 g	Fehérje: 9,48 g; Zsír: 6,75 g; T.Zsírsav: 3,72 g	Fehérje: 9,88 g; Zsír: 3,16 g; T.Zsírsav: 1,30 g
		Szénhidrát: 35,04 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,06 g	Szénhidrát: 35,20 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,35 g	Szénhidrát: 30,50 g; Cukor: 1,08 g; Só: 1,77 g	Szénhidrát: 35,47 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,55 g	Szénhidrát: 30,50 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,70 g	Szénhidrát: 37,60 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,71 g

Elérhet ség: 433-43-05
Fax: 433-43-06

Vidák László
Üzletvezet

″ Az étlapváltozás jogát fenntartjuk″