Heti étlap 2019.12.09. - 2019.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Sertésmentes iskola XI (sokkolt)	Tízórai	Gyümölcs tea, Párizsi baromfi , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Vaj, Kalács	Citromos tea, Zöldhagymás szendvicskrém , Zsemle, magos, Paprika	Kakaó, Margarin, Fonottka	Gyümölcs tea, Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 392,13 Kcal / 1 639,10 Kj	Energia: 507,39 Kcal / 2 120,89 Kj	Energia: 275,53 Kcal / 1 151,72 Kj	Energia: 426,76 Kcal / 1 783,86 Kj	Energia: 356,88 Kcal / 1 491,76 Kj
		Fehérje 11,99 g; Zsír 20,82 g; T.Zsírsav 5,42 g; Szénhidrát 38,59 g; Cukor 5,01 g; Só 1,23 g	Fehérje 14,10 g; Zsír 23,74 g; T.Zsírsav 11,25 g; Szénhidrát 59,17 g; Cukor 14,19 g; Só 0,27 g	Fehérje 7,53 g; Zsír 7,69 g; T.Zsírsav 0,00 g; Szénhidrát 43,94 g; Cukor 10,00 g; Só 1,03 g	Fehérje 11,73 g; Zsír 21,64 g; T.Zsírsav 7,41 g; Szénhidrát 46,22 g; Cukor 12,79 g; Só 0,47 g	Fehérje 6,18 g; Zsír 14,60 g; T.Zsírsav 6,77 g; Szénhidrát 49,63 g; Cukor 17,16 g; Só 0,66 g
	Ebéd	Zöldborsóleves, Pulykaragu , Tökfőzelék , Alma, Ásványvíz	Hentesleves pulyka, Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya, Menü süti, Ásványvíz	Paradicsomleves , Halrudacska , Párolt rizsköret , Csíki saláta , Alma, Ásványvíz	Karfiolleves, Milánói spagetti pulykahúsos, Reszelt sajt, Kiwi, Ásványvíz	Kertészleves , Sült csirkemell , Párolt bulgur, Céklasaláta, Ásványvíz
		Energia: 413,89 Kcal / 1 730,06 Kj	Energia: 555,31 Kcal / 2 321,20 Kj	Energia: 838,20 Kcal / 3 503,68 Kj	Energia: 745,38 Kcal / 3 115,69 Kj	Energia: 497,40 Kcal / 2 079,13 Kj
		Fehérje 23,04 g; Zsír 16,61 g; T.Zsírsav 4,11 g; Szénhidrát 41,94 g; Cukor 4,00 g; Só 2,47 g	Fehérje 24,82 g; Zsír 23,39 g; T.Zsírsav 3,63 g; Szénhidrát 59,76 g; Cukor 0,00 g; Só 3,75 g	Fehérje 23,97 g; Zsír 34,36 g; T.Zsírsav 2,35 g; Szénhidrát 126,76 g; Cukor 10,70 g; Só 4,09 g	Fehérje 37,21 g; Zsír 23,44 g; T.Zsírsav 8,57 g; Szénhidrát 93,09 g; Cukor 2,40 g; Só 2,97 g	Fehérje 28,19 g; Zsír 8,90 g; T.Zsírsav 0,98 g; Szénhidrát 79,62 g; Cukor 4,00 g; Só 3,62 g
	Uzsonna	Sajt, lapka, Vaj, Rozsos kenyér , Paprika	Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Csirkesonka EF EF, Margarin, Félbarna kenyér	Házi csirkemájas, Teljes kiőrlésű kenyér , Jégcsapretek	Kockasajt, Kifli , Paprika
		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
		Fehérje 8,52 g; Zsír 17,52 g; T.Zsírsav 8,56 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

Heti étlap 2019.12.09. - 2019.12.13.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35,02 g	0,00 g	0,86 g	35,20 g	0,00 g	1,35 g	30,50 g	1,08 g	1,77 g	35,47 g	0,00 g	1,55 g	30,50 g	0,00 g	0,70 g
															

Heti étlap 2019.12.09. - 2019.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00054) Tojásmentes iskola XI (sokkolt)	Tízórai	Gyümölcs tea, Diákcsemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Pizzasonka, Vaj, Zsemle	Citromos tea, Zöldhagymás szendvicskrém , Zsemle, magos, Paprika	Kakaó, Olasz felvágott, Margarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 484,73 Kcal / 2 026,17 Kj	Energia: 454,90 Kcal / 1 901,48 Kj	Energia: 275,53 Kcal / 1 151,72 Kj	Energia: 514,10 Kcal / 2 148,94 Kj	Energia: 356,88 Kcal / 1 491,76 Kj
		Fehérje: 13,10 g; Zsír: 31,00 g; T.Zsírsav: 10,09 g	Fehérje: 17,81 g; Zsír: 20,30 g; T.Zsírsav: 9,57 g	Fehérje: 7,53 g; Zsír: 7,69 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 17,43 g; Zsír: 27,38 g; T.Zsírsav: 9,20 g	Fehérje: 6,18 g; Zsír: 14,60 g; T.Zsírsav: 6,77 g
		Szénhidrát: 37,62 g; Cukor: 5,01 g; Só: 2,86 g	Szénhidrát: 50,16 g; Cukor: 9,99 g; Só: 0,76 g	Szénhidrát: 43,94 g; Cukor: 10,00 g; Só: 1,03 g	Szénhidrát: 49,46 g; Cukor: 9,99 g; Só: 2,63 g	Szénhidrát: 49,63 g; Cukor: 17,16 g; Só: 0,66 g
	Ebéd	Zöldborsóleves tojásmentes, Pulykaragu , Tökfőzelék , Alma, Ásványvíz	Hentesleves pulyka, Natúr csirkemell , Parajmártás, Főtt burgonya, Narancs, Ásványvíz	Paradicsomleves , Halrudacska , Párolt rizsköret , Alma, Ásványvíz	Karfiolleves bet n, Milánói spagetti pulykahúsos, Reszelt sajt, Kiwi, Ásványvíz	Kertészleves tojm, Sült csirkemell , Párolt bulgur, Céklasaláta, Ásványvíz
		Energia: 406,76 Kcal / 1 700,26 Kj	Energia: 492,88 Kcal / 2 060,24 Kj	Energia: 755,61 Kcal / 3 158,45 Kj	Energia: 772,54 Kcal / 3 229,22 Kj	Energia: 548,09 Kcal / 2 291,02 Kj
		Fehérje: 21,69 g; Zsír: 16,23 g; T.Zsírsav: 4,03 g	Fehérje: 37,71 g; Zsír: 15,79 g; T.Zsírsav: 2,99 g	Fehérje: 23,16 g; Zsír: 30,43 g; T.Zsírsav: 1,15 g	Fehérje: 37,19 g; Zsír: 25,10 g; T.Zsírsav: 8,71 g	Fehérje: 28,35 g; Zsír: 12,92 g; T.Zsírsav: 1,38 g
		Szénhidrát: 42,39 g; Cukor: 6,00 g; Só: 2,46 g	Szénhidrát: 48,76 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,75 g	Szénhidrát: 116,20 g; Cukor: 5,99 g; Só: 3,16 g	Szénhidrát: 96,11 g; Cukor: 2,40 g; Só: 3,51 g	Szénhidrát: 82,76 g; Cukor: 4,00 g; Só: 4,52 g
	Uzsonna	Sajt, lapka, Vaj, Zsemle, Paprika	Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Csirkesonka EF EF, Margarin, Zsemle	Házi csirkemájas, Teljes kiőrlésű kenyér , Jégcsapretek	Kockasajt, Zsemle, Paprika
		Energia: 316,29 Kcal / 1 322,09 Kj	Energia: 210,73 Kcal / 880,85 Kj	Energia: 307,90 Kcal / 1 287,02 Kj	Energia: 288,83 Kcal / 1 207,31 Kj	Energia: 221,71 Kcal / 926,75 Kj
		Fehérje: 8,36 g; Zsír: 17,33 g; T.Zsírsav: 8,56 g	Fehérje: 7,75 g; Zsír: 4,29 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 11,54 g; Zsír: 15,47 g; T.Zsírsav: 4,17 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
		Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:

		31,36 g	0,00 g	0,68 g	35,20 g	0,00 g	1,35 g	30,26 g	0,00 g	1,53 g	35,47 g	0,00 g	1,55 g	30,50 g	0,00 g	1,18 g
																
(00075) Gluténmentes isi XI	**Tízórai**	Gyümölcs tea, Diákcsemege, Margarin, Puffasztott rizsszelet			Kakaó, Pizzasonka, Vaj, Gluténmentes abonett			Citromos tea, Zöldhagymás szendvicskrém , Puffasztott rizsszelet , Paprika			Kakaó, Olasz felvágott, Margarin, Gluténmentes abonett			Gyümölcs tea, Méz, Vaj, Puffasztott rizsszelet		
		Energia: 400,89 Kcal / 1 675,72 Kj			Energia: 352,46 Kcal / 1 473,28 Kj			Energia: 204,16 Kcal / 853,39 Kj			Energia: 355,66 Kcal / 1 486,66 Kj			Energia: 273,04 Kcal / 1 141,31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,72 g	30,76 g	10,09 g	14,11 g	20,15 g	9,57 g	4,13 g	7,67 g	0,00 g	10,87 g	22,43 g	7,44 g	1,80 g	14,36 g	6,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20,62 g	5,01 g	2,20 g	28,26 g	10,11 g	0,28 g	28,56 g	10,00 g	0,33 g	27,22 g	10,11 g	1,31 g	32,63 g	17,16 g	0,00 g
																
	Uzsonna	Sajt, lapka, Vaj, Gluténmentes abonett, Paprika			Padlizsánkrém, Puffasztott rizsszelet , Kígyóuborka			Csirkesonka EF EF, Margarin, Gluténmentes abonett			Házi csirkemájas, Puffasztott rizsszelet , Jégcsapretek			Kockasajt, Gluténmentes abonett, Paprika		
		Energia: 213,85 Kcal / 893,89 Kj			Energia: 126,89 Kcal / 530,40 Kj			Energia: 205,46 Kcal / 858,82 Kj			Energia: 204,99 Kcal / 856,86 Kj			Energia: 118,33 Kcal / 494,62 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,66 g	17,18 g	8,56 g	3,37 g	4,05 g	0,00 g	7,84 g	15,32 g	4,17 g	6,54 g	11,08 g	3,30 g	7,14 g	5,97 g	3,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		9,46 g	0,12 g	0,20 g	18,20 g	0,00 g	0,69 g	8,36 g	0,12 g	1,05 g	18,47 g	0,00 g	0,89 g	8,42 g	0,12 g	0,49 g
																

Heti étlap 2019.12.09. - 2019.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00077) Glutén-tejmentes isi XI	Tízórai	Gyümölcs tea, Diákcsemege, Margarin, Puffasztott rizsszelet	Kakaó TM, Pizzasonka, Margarin, Gluténmentes abonett	Citromos tea, Zöldhagymás margarin, Puffasztott rizsszelet , Paprika	Kakaó TM, Olasz felvágott, Margarin, Gluténmentes abonett	Gyümölcs tea, Méz, Margarin, Puffasztott rizsszelet
		Energia: 309,97 Kcal / 1 295,67 Kj	Energia: 243,92 Kcal / 1 019,59 Kj	Energia: 181,57 Kcal / 758,96 Kj	Energia: 303,12 Kcal / 1 267,04 Kj	Energia: 182,12 Kcal / 761,26 Kj
		Fehérje: 8,68 g; Zsír: 20,76 g; T.Zsírsav: 7,49 g	Fehérje: 7,88 g; Zsír: 9,53 g; T.Zsírsav: 2,47 g	Fehérje: 2,37 g; Zsír: 6,53 g; T.Zsírsav: 1,80 g	Fehérje: 7,52 g; Zsír: 16,61 g; T.Zsírsav: 5,07 g	Fehérje: 1,74 g; Zsír: 4,36 g; T.Zsírsav: 1,20 g
		Szénhidrát: 20,54 g; Cukor: 5,01 g; Só: 2,20 g	Szénhidrát: 31,61 g; Cukor: 11,36 g; Só: 0,24 g	Szénhidrát: 26,93 g; Cukor: 10,00 g; Só: 0,30 g	Szénhidrát: 30,89 g; Cukor: 11,36 g; Só: 1,91 g	Szénhidrát: 32,57 g; Cukor: 17,16 g; Só: 0,20 g
	Uzsonna	magyaros margarin, Gluténmentes abonett, Paprika	Padlizsánkrém isi tm, Puffasztott rizsszelet , Kígyóuborka	Csirkesonka EF EF, Margarin, Gluténmentes abonett	Házi csirkemájas, Puffasztott rizsszelet , Jégcsapretek	Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Gluténmentes abonett, Paprika
		Energia: 98,33 Kcal / 411,02 Kj	Energia: 88,36 Kcal / 369,34 Kj	Energia: 114,54 Kcal / 478,78 Kj	Energia: 204,99 Kcal / 856,86 Kj	Energia: 165,42 Kcal / 691,46 Kj
		Fehérje: 1,60 g; Zsír: 6,35 g; T.Zsírsav: 1,80 g	Fehérje: 2,49 g; Zsír: 0,46 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 7,80 g; Zsír: 5,32 g; T.Zsírsav: 1,57 g	Fehérje: 6,54 g; Zsír: 11,08 g; T.Zsírsav: 3,30 g	Fehérje: 6,36 g; Zsír: 11,63 g; T.Zsírsav: 3,95 g
		Szénhidrát: 8,12 g; Cukor: 0,12 g; Só: 0,59 g	Szénhidrát: 17,41 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,22 g	Szénhidrát: 8,28 g; Cukor: 0,12 g; Só: 1,05 g	Szénhidrát: 18,47 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,89 g	Szénhidrát: 8,18 g; Cukor: 0,12 g; Só: 1,11 g

Heti étlap 2019.12.09. - 2019.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00552) Tejmentes iskola XI (sokkolt)	Tízórai	Gyümölcs tea, Diákcsemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó TM, Pizzasonka, Margarin, Zsemle	Citromos tea, Zöldhagymás margarin, Zsemle, magos, Paprika	Kakaó TM, Olasz felvágott, Margarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 393,81 Kcal / 1 646,13 Kj	Energia: 346,36 Kcal / 1 447,78 Kj	Energia: 252,94 Kcal / 1 057,29 Kj	Energia: 405,56 Kcal / 1 695,24 Kj	Energia: 265,96 Kcal / 1 111,71 Kj
		Fehérje: 13,06 g; Zsír: 21,00 g; T.Zsírsav: 7,49 g	Fehérje: 11,58 g; Zsír: 9,68 g; T.Zsírsav: 2,47 g	Fehérje: 5,77 g; Zsír: 6,55 g; T.Zsírsav: 1,80 g	Fehérje: 11,22 g; Zsír: 16,76 g; T.Zsírsav: 5,07 g	Fehérje: 6,12 g; Zsír: 4,60 g; T.Zsírsav: 1,20 g
		Szénhidrát: 37,54 g; Cukor: 5,01 g; Só: 2,86 g	Szénhidrát: 53,51 g; Cukor: 11,24 g; Só: 0,72 g	Szénhidrát: 42,31 g; Cukor: 10,00 g; Só: 1,00 g	Szénhidrát: 52,79 g; Cukor: 11,24 g; Só: 2,39 g	Szénhidrát: 49,57 g; Cukor: 17,16 g; Só: 0,86 g
	Ebéd	Zöldborsóleves, Pulykaragu , Tökfőzelék tejm. , Alma, Ásványvíz	Hentesleves pulyka, Főtt tojás, Parajmártás tejm, Főtt burgonya, Narancs, Ásványvíz	Paradicsomleves , Halrudacska , Párolt rizsköret , Alma, Ásványvíz	Karfiolleves, Milánói spagetti pulykahúsos, Kiwi, Ásványvíz	Kertészleves , Sült csirkemell , Párolt bulgur, Céklasaláta, Ásványvíz
		Energia: 425,70 Kcal / 1 779,43 Kj	Energia: 522,39 Kcal / 2 183,59 Kj	Energia: 755,61 Kcal / 3 158,45 Kj	Energia: 633,82 Kcal / 2 649,37 Kj	Energia: 497,40 Kcal / 2 079,13 Kj
		Fehérje: 22,68 g; Zsír: 15,39 g; T.Zsírsav: 3,00 g	Fehérje: 24,31 g; Zsír: 21,10 g; T.Zsírsav: 3,82 g	Fehérje: 23,16 g; Zsír: 30,43 g; T.Zsírsav: 1,15 g	Fehérje: 28,90 g; Zsír: 15,01 g; T.Zsírsav: 3,21 g	Fehérje: 28,19 g; Zsír: 8,90 g; T.Zsírsav: 0,98 g
		Szénhidrát: 48,22 g; Cukor: 8,96 g; Só: 3,91 g	Szénhidrát: 57,48 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,70 g	Szénhidrát: 116,20 g; Cukor: 5,99 g; Só: 3,16 g	Szénhidrát: 92,61 g; Cukor: 2,40 g; Só: 2,61 g	Szénhidrát: 79,62 g; Cukor: 4,00 g; Só: 3,62 g
	Uzsonna	magyaros margarin, Rozsos kenyér , Paprika	Padlizsánkrém isi tm, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Csirkesonka EF EF, Margarin, Zsemle	Házi csirkemájas, Teljes kiőrlésű kenyér , Jégcsapretek	Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Zsemle, Paprika
		Energia: 217,84 Kcal / 910,57 Kj	Energia: 172,20 Kcal / 719,80 Kj	Energia: 216,98 Kcal / 906,98 Kj	Energia: 288,83 Kcal / 1 207,31 Kj	Energia: 267,86 Kcal / 1 119,65 Kj
		Fehérje: 5,46 g; Zsír: 6,69 g; T.Zsírsav: 1,80 g	Fehérje: 6,87 g; Zsír: 0,70 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 11,50 g; Zsír: 5,47 g; T.Zsírsav: 1,57 g	Fehérje: 10,92 g; Zsír: 11,32 g; T.Zsírsav: 3,30 g	Fehérje: 10,06 g; Zsír: 11,78 g; T.Zsírsav: 3,95 g
		Szénhidrát: 33,68 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,25 g	Szénhidrát: 34,41 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,88 g	Szénhidrát: 30,18 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,53 g	Szénhidrát: 35,47 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,55 g	Szénhidrát: 30,08 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,59 g

Heti étlap 2019.12.09. - 2019.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					

Heti étlap 2019.12.09. - 2019.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00632) Hüvelyes isi XI (sokkolt)	Tízórai	Gyümölcs tea, Diákcsemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Vaj, Kalács	Citromos tea, Zöldhagymás szendvicskrém , Zsemle, magos, Paprika	Kakaó, Margarin, Fonottka	Gyümölcs tea, Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér
		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: 426,76 Kcal / 1 783,86 Kj	Energia: 356,88 Kcal / 1 491,76 Kj
		Fehérje 13,10 g; Zsír 31,00 g; T.Zsírsav 10,09 g; Szénhidrát 37,62 g; Cukor 5,01 g; Só 2,86 g	Fehérje 14,10 g; Zsír 23,74 g; T.Zsírsav 11,25 g; Szénhidrát 59,17 g; Cukor 14,19 g; Só 0,27 g	Fehérje 7,53 g; Zsír 7,69 g; T.Zsírsav 0,00 g; Szénhidrát 43,94 g; Cukor 10,00 g; Só 1,03 g	Fehérje 11,73 g; Zsír 21,64 g; T.Zsírsav 7,41 g; Szénhidrát 46,22 g; Cukor 12,79 g; Só 0,47 g	Fehérje 6,18 g; Zsír 14,60 g; T.Zsírsav 6,77 g; Szénhidrát 49,63 g; Cukor 17,16 g; Só 0,66 g
	Ebéd	Zöldségleves , Pulykaragu , Tökfőzelék , Alma, Ásványvíz	Hentesleves pulyka, Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya, Menü süti, Ásványvíz	Paradicsomleves , Halrudacska , Párolt rizsköret , Csíki saláta , Alma, Ásványvíz	Karfiolleves, Milánói spagetti pulykahúsos, Reszelt sajt, Kiwi, Ásványvíz	Kertészleves , Sült csirkemell , Párolt bulgur, Céklasaláta, Ásványvíz
		Energia: 385,23 Kcal / 1 610,26 Kj	Energia: 555,31 Kcal / 2 321,20 Kj	Energia: 838,20 Kcal / 3 503,68 Kj	Energia: 745,38 Kcal / 3 115,69 Kj	Energia: 497,40 Kcal / 2 079,13 Kj
		Fehérje 20,02 g; Zsír 16,26 g; T.Zsírsav 4,06 g; Szénhidrát 38,72 g; Cukor 4,00 g; Só 2,60 g	Fehérje 24,82 g; Zsír 23,39 g; T.Zsírsav 3,63 g; Szénhidrát 59,76 g; Cukor 0,00 g; Só 3,75 g	Fehérje 23,97 g; Zsír 34,36 g; T.Zsírsav 2,35 g; Szénhidrát 126,76 g; Cukor 10,70 g; Só 4,09 g	Fehérje 37,21 g; Zsír 23,44 g; T.Zsírsav 8,57 g; Szénhidrát 93,09 g; Cukor 2,40 g; Só 2,97 g	Fehérje 28,19 g; Zsír 8,90 g; T.Zsírsav 0,98 g; Szénhidrát 79,62 g; Cukor 4,00 g; Só 3,62 g
	Uzsonna	Sajt, lapka, Vaj, Rozsos kenyér , Paprika	Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Csirkesonka EF EF, Margarin, Félbarna kenyér	Házi csirkemájas, Teljes kiőrlésű kenyér , Jégcsapretek	Kockasajt, Kifli , Paprika
		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
		Fehérje 8,52 g; Zsír 17,52 g; T.Zsírsav 8,56 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

Heti étlap 2019.12.09. - 2019.12.13.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35,02 g	0,00 g	0,86 g	35,20 g	0,00 g	1,35 g	30,50 g	1,08 g	1,77 g	35,47 g	0,00 g	1,55 g	30,50 g	0,00 g	0,70 g
															

Heti étlap 2019.12.09. - 2019.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00873) NativCH mentes isi XI (sokkolt)	Tízórai	Gyümölcs tea diab, Diákcsemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó diab, Pizzasonka, Vaj, Zsemle	Citromos tea diab, Zöldhagymás szendvicskrém , Zsemle, magos, Paprika	Kakaó diab, Olasz felvágott, Margarin, Zsemle	Gyümölcs tea diab, Húskenyér, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 464,58 Kcal / 1 941,94 Kj	Energia: 436,07 Kcal / 1 822,77 Kj	Energia: 235,56 Kcal / 984,64 Kj	Energia: 495,27 Kcal / 2 070,23 Kj	Energia: 390,05 Kcal / 1 630,41 Kj
		Fehérje 13,10 g; Zsír 31,00 g; T.Zsírsav 10,09 g; Szénhidrát 32,63 g; Cukor 0,02 g; Só 2,86 g	Fehérje 18,37 g; Zsír 20,96 g; T.Zsírsav 9,96 g; Szénhidrát 43,40 g; Cukor 0,00 g; Só 0,76 g	Fehérje 7,53 g; Zsír 7,69 g; T.Zsírsav 0,00 g; Szénhidrát 33,97 g; Cukor 0,02 g; Só 1,03 g	Fehérje 17,99 g; Zsír 28,04 g; T.Zsírsav 9,59 g; Szénhidrát 42,70 g; Cukor 0,00 g; Só 2,63 g	Fehérje 10,12 g; Zsír 23,80 g; T.Zsírsav 6,77 g; Szénhidrát 32,49 g; Cukor 0,02 g; Só 1,46 g
	Ebéd	Zöldborsóleves, Pulykaragu , Tökfőzelék diab, Alma, Ásványvíz	Hentesleves pulyka, Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya, Narancs, Ásványvíz	Paradicsom leves diab, Halrudacska , Párolt rizsköret , Csíki saláta diab, Alma, Ásványvíz	Karfiolleves, Milánói spagetti diab, Reszelt sajt, Kiwi, Ásványvíz	Kertészleves , Sült csirkemell , Párolt bulgur, Céklasaláta, Ásványvíz
		Energia: 430,14 Kcal / 1 797,99 Kj	Energia: 437,20 Kcal / 1 827,50 Kj	Energia: 808,14 Kcal / 3 378,03 Kj	Energia: 694,86 Kcal / 2 904,51 Kj	Energia: 497,40 Kcal / 2 079,13 Kj
		Fehérje 23,97 g; Zsír 17,59 g; T.Zsírsav 4,24 g; Szénhidrát 42,82 g; Cukor 0,10 g; Só 4,61 g	Fehérje 23,34 g; Zsír 16,11 g; T.Zsírsav 3,63 g; Szénhidrát 48,54 g; Cukor 0,00 g; Só 3,76 g	Fehérje 23,63 g; Zsír 36,08 g; T.Zsírsav 2,55 g; Szénhidrát 115,89 g; Cukor 0,84 g; Só 3,09 g	Fehérje 29,66 g; Zsír 25,88 g; T.Zsírsav 9,59 g; Szénhidrát 82,81 g; Cukor 0,00 g; Só 4,68 g	Fehérje 28,19 g; Zsír 8,90 g; T.Zsírsav 0,98 g; Szénhidrát 79,62 g; Cukor 4,00 g; Só 3,62 g
	Uzsonna	Sajt, lapka, Vaj, Rozsos kenyér , Paprika	Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Csirkesonka EF EF, Margarin, Félbarna kenyér	Házi csirkemájas, Teljes kiőrlésű kenyér , Jégcsapretek	Kockasajt, Kifli , Paprika
		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
		Fehérje 8,52 g; Zsír 17,52 g; T.Zsírsav 8,56 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

Heti étlap 2019.12.09. - 2019.12.13.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35,02 g	0,00 g	0,86 g	35,20 g	0,00 g	1,35 g	30,50 g	1,08 g	1,77 g	35,47 g	0,00 g	1,55 g	30,50 g	0,00 g	0,70 g
															

Elérhet ség: 433-43-05
Fax: 433-43-06

Vidák László
Üzletvezet

" Az étlapváltozás jogát fenntartjuk"