Heti étlap 2019.11.18. - 2019.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Sertésmentes iskola XI (sokkolt)	Tízórai	Gyümölcs tea, Párizsi baromfi , Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Hideg tej, Croissant sajtos	Citromos tea, Sonkás szelet, Margarin, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Pritaminos margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű , Jégcsapretek	Mézes-citromos tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika
		Energia: 379,66 Kcal / 1 586,98 Kj	Energia: 347,13 Kcal / 1 451,00 Kj	Energia: 356,01 Kcal / 1 488,12 Kj	Energia: 318,34 Kcal / 1 330,66 Kj	Energia: 285,65 Kcal / 1 194,02 Kj
		Fehérje 11,01 g; Zsír 20,60 g; T.Zsírsav 5,42 g; Szénhidrát 36,97 g; Cukor 5,01 g; Só 1,11 g	Fehérje 9,05 g; Zsír 5,60 g; T.Zsírsav 3,04 g; Szénhidrát 27,50 g; Cukor 0,00 g; Só 0,22 g	Fehérje 13,50 g; Zsír 17,80 g; T.Zsírsav 5,00 g; Szénhidrát 34,12 g; Cukor 10,90 g; Só 2,11 g	Fehérje 11,11 g; Zsír 8,58 g; T.Zsírsav 3,07 g; Szénhidrát 49,19 g; Cukor 8,99 g; Só 1,29 g	Fehérje 6,24 g; Zsír 12,61 g; T.Zsírsav 5,80 g; Szénhidrát 36,33 g; Cukor 7,81 g; Só 0,55 g
	Ebéd	Csontleves , Csiga tészta, Pulyka aprópecsenye , Tökfőzelék , Félbarna kenyér, Sajtos pogácsa , Ásványvíz	Húsos bableves pulyka, Tejberizs , Kakaószórat , Alma, Ásványvíz	Tarhonyaleves , Tavaszi pulykaragu , Petrezselymes burgonya , Csemege uborka, Ásványvíz	Pulykaraguleves, Sárgabaracklekvár, Darásmetélt , Alma, Ásványvíz	Zöldségkrémleves , Zsemlekocka, Szárnyas vagdalt, Paradicsomos káposzta , Félbarna kenyér, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz
		Energia: 930,70 Kcal / 3 890,33 Kj	Energia: 923,02 Kcal / 3 858,22 Kj	Energia: 638,05 Kcal / 2 667,05 Kj	Energia: 741,76 Kcal / 3 100,56 Kj	Energia: 651,59 Kcal / 2 723,65 Kj
		Fehérje 38,09 g; Zsír 40,24 g; T.Zsírsav 4,65 g; Szénhidrát 85,66 g; Cukor 3,36 g; Só 6,32 g	Fehérje 38,57 g; Zsír 19,52 g; T.Zsírsav 5,98 g; Szénhidrát 147,12 g; Cukor 40,96 g; Só 3,02 g	Fehérje 26,48 g; Zsír 19,44 g; T.Zsírsav 4,06 g; Szénhidrát 86,07 g; Cukor 0,00 g; Só 5,04 g	Fehérje 28,64 g; Zsír 12,00 g; T.Zsírsav 1,97 g; Szénhidrát 129,16 g; Cukor 10,86 g; Só 4,12 g	Fehérje 29,02 g; Zsír 19,13 g; T.Zsírsav 3,75 g; Szénhidrát 88,87 g; Cukor 8,36 g; Só 4,09 g

Heti étlap 2019.11.18. - 2019.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Sertésmentes iskola XI (sokkolt)	**Uzsonna**	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: 405,31 Kcal / 1 694,20 Kj	Energia: 199,07 Kcal / 832,11 Kj	Energia: 259,35 Kcal / 1 084,08 Kj	Energia: 179,48 Kcal / 750,23 Kj	Energia: 437,32 Kcal / 1 828,00 Kj
		Fehérje: 16,38 g; Zsír: 25,83 g; T.Zsírsav: 10,99 g	Fehérje: 8,78 g; Zsír: 2,95 g; T.Zsírsav: 1,31 g	Fehérje: 6,16 g; Zsír: 12,56 g; T.Zsírsav: 5,81 g	Fehérje: 9,44 g; Zsír: 2,46 g; T.Zsírsav: 1,06 g	Fehérje: 17,14 g; Zsír: 24,90 g; T.Zsírsav: 8,13 g
		Szénhidrát: 25,57 g; Cukor: 0,90 g; Só: 1,28 g	Szénhidrát: 34,05 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,04 g	Szénhidrát: 30,03 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,64 g	Szénhidrát: 29,68 g; Cukor: 2,50 g; Só: 1,01 g	Szénhidrát: 34,87 g; Cukor: 0,90 g; Só: 1,16 g
						

Heti étlap 2019.11.18. - 2019.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00054) Tojásmentes iskola XI (sokkolt)	Tízórai	Gyümölcs tea, Májusi csemege, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Hideg tej, Méz, Margarin, Zsemle	Citromos tea, Sonkás szelet, Margarin, Zsemle	Tejeskávé, Pritaminos margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű , Jégcsapretek	Mézes-citromos tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika
		Energia: 368,73 Kcal / 1 541,29 Kj	Energia: 353,43 Kcal / 1 477,34 Kj	Energia: 369,02 Kcal / 1 542,50 Kj	Energia: 318,34 Kcal / 1 330,66 Kj	Energia: 285,65 Kcal / 1 194,02 Kj
		Fehérje: 9,26 g; Zsír: 20,23 g; T.Zsírsav: 6,00 g	Fehérje: 11,56 g; Zsír: 12,95 g; T.Zsírsav: 4,94 g	Fehérje: 13,30 g; Zsír: 17,65 g; T.Zsírsav: 4,95 g	Fehérje: 11,11 g; Zsír: 8,58 g; T.Zsírsav: 3,07 g	Fehérje: 6,24 g; Zsír: 12,61 g; T.Zsírsav: 5,80 g
		Szénhidrát: 36,83 g; Cukor: 5,01 g; Só: 1,48 g	Szénhidrát: 47,24 g; Cukor: 8,10 g; Só: 0,80 g	Szénhidrát: 38,67 g; Cukor: 10,00 g; Só: 1,99 g	Szénhidrát: 49,19 g; Cukor: 8,99 g; Só: 1,29 g	Szénhidrát: 36,33 g; Cukor: 7,81 g; Só: 0,55 g
	Ebéd	Csontleves , Csiga tészta, Pulyka aprópecsenye , Tökfőzelék , Narancs, Ásványvíz	Húsos bableves pulyka tojm, Tejberizs , Kakaószórat , Alma, Ásványvíz	Tarhonyaleves , Tavaszi pulykaragu , Petrezselymes burgonya , Csemege uborka, Ásványvíz	Pulykaraguleves tom, Sárgabaracklekvár, Darásmetélt , Alma, Ásványvíz	Zöldségkrémleves , Zsemlekocka, Szárnyas vagdalt tom, Paradicsomos káposzta , Körte, Ásványvíz
		Energia: 475,78 Kcal / 1 988,76 Kj	Energia: 929,36 Kcal / 3 884,72 Kj	Energia: 638,05 Kcal / 2 667,05 Kj	Energia: 763,17 Kcal / 3 190,05 Kj	Energia: 552,97 Kcal / 2 311,41 Kj
		Fehérje: 27,43 g; Zsír: 17,24 g; T.Zsírsav: 4,63 g	Fehérje: 38,36 g; Zsír: 20,49 g; T.Zsírsav: 6,55 g	Fehérje: 26,48 g; Zsír: 19,44 g; T.Zsírsav: 4,06 g	Fehérje: 30,61 g; Zsír: 13,33 g; T.Zsírsav: 2,36 g	Fehérje: 25,71 g; Zsír: 15,95 g; T.Zsírsav: 3,63 g
		Szénhidrát: 51,58 g; Cukor: 3,00 g; Só: 4,19 g	Szénhidrát: 145,58 g; Cukor: 40,96 g; Só: 3,39 g	Szénhidrát: 86,07 g; Cukor: 0,00 g; Só: 5,04 g	Szénhidrát: 129,91 g; Cukor: 10,86 g; Só: 4,83 g	Szénhidrát: 75,07 g; Cukor: 4,00 g; Só: 3,84 g
	Uzsonna	Trappista sajt, Margarin, Zsemle, Paprika	Kőrözött , Zsemle, teljes kiőrlésű , Paradicsom	Szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Rágórépa	Vaníliás túrókrém, Zsemle	Hideg tej, Húskenyér, Margarin, Zsemle
		Energia: 418,32 Kcal / 1 748,58 Kj	Energia: 199,07 Kcal / 832,11 Kj	Energia: 259,35 Kcal / 1 084,08 Kj	Energia: 186,76 Kcal / 780,66 Kj	Energia: 486,65 Kcal / 2 034,20 Kj
		Fehérje: 16,18 g; Zsír: 25,68 g; T.Zsírsav: 10,94 g	Fehérje: 8,78 g; Zsír: 2,95 g; T.Zsírsav: 1,31 g	Fehérje: 6,16 g; Zsír: 12,56 g; T.Zsírsav: 5,81 g	Fehérje: 9,24 g; Zsír: 2,31 g; T.Zsírsav: 1,06 g	Fehérje: 15,54 g; Zsír: 29,15 g; T.Zsírsav: 6,84 g
		Szénhidrát: 30,12 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,16 g	Szénhidrát: 34,05 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,04 g	Szénhidrát: 30,03 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,64 g	Szénhidrát: 32,03 g; Cukor: 2,50 g; Só: 0,49 g	Szénhidrát: 39,18 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,70 g

Heti étlap 2019.11.18. - 2019.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					

Heti étlap 2019.11.18. - 2019.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00075) Gluténmentes isi XI	Tízórai	Gyümölcs tea, Májusi csemege, Margarin, Puffasztott rizsszelet	Hideg tej, Méz, Margarin, Gluténmentes abonett	Citromos tea, Sonkás szelet, Margarin, Puffasztott rizsszelet	Hideg tej, Pritaminos margarin, Gluténmentes abonett, Jégcsapretek	Mézes-citromos tea, Zöldfűszeres vajkrém, Puffasztott rizsszelet , Paprika
		Energia: 297,36 Kcal / 1 242,96 Kj	Energia: 330,89 Kcal / 1 383,12 Kj	Energia: 308,58 Kcal / 1 289,86 Kj	Energia: 210,54 Kcal / 880,06 Kj	Energia: 228,47 Kcal / 955,00 Kj
		Fehérje 5,86 g; Zsír 20,21 g; T.Zsírsav 6,00 g; Szénhidrát 21,45 g; Cukor 5,01 g; Só 0,94 g	Fehérje 7,90 g; Zsír 19,80 g; T.Zsírsav 6,84 g; Szénhidrát 29,43 g; Cukor 12,27 g; Só 0,42 g	Fehérje 10,28 g; Zsír 17,66 g; T.Zsírsav 4,95 g; Szénhidrát 25,57 g; Cukor 10,00 g; Só 1,51 g	Fehérje 8,20 g; Zsír 11,45 g; T.Zsírsav 4,72 g; Szénhidrát 17,97 g; Cukor 0,12 g; Só 0,74 g	Fehérje 2,87 g; Zsír 12,47 g; T.Zsírsav 5,80 g; Szénhidrát 24,73 g; Cukor 7,81 g; Só 0,00 g
	Uzsonna	Trappista sajt, Margarin, Gluténmentes abonett, Paprika	Kőrözött , Puffasztott rizsszelet , Paradicsom	Szendvicskrém, Gluténmentes abonett, Rágórépa	Vaníliás túrókrém, Puffasztott rizsszelet	Hideg tej, Főtt tojás, Margarin, Gluténmentes abonett
		Energia: 315,88 Kcal / 1 320,38 Kj	Energia: 127,70 Kcal / 533,79 Kj	Energia: 160,17 Kcal / 669,51 Kj	Energia: 126,32 Kcal / 528,02 Kj	Energia: 347,89 Kcal / 1 454,18 Kj
		Fehérje 12,48 g; Zsír 25,53 g; T.Zsírsav 10,94 g; Szénhidrát 8,22 g; Cukor 0,12 g; Só 0,68 g	Fehérje 5,38 g; Zsír 2,93 g; T.Zsírsav 1,31 g; Szénhidrát 18,67 g; Cukor 0,00 g; Só 0,50 g	Fehérje 2,11 g; Zsír 12,26 g; T.Zsírsav 5,81 g; Szénhidrát 9,63 g; Cukor 0,12 g; Só 0,09 g	Fehérje 6,22 g; Zsír 2,32 g; T.Zsírsav 1,06 g; Szénhidrát 18,93 g; Cukor 2,50 g; Só 0,01 g	Fehérje 13,24 g; Zsír 24,60 g; T.Zsírsav 8,08 g; Szénhidrát 17,52 g; Cukor 0,12 g; Só 0,56 g

Heti étlap 2019.11.18. - 2019.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00077) Glutén-tejmentes isi XI	Tízórai	Gyümölcs tea, Májusi csemege, Margarin, Puffasztott rizsszelet	Hideg rizstej, Méz, Margarin, Gluténmentes abonett	Citromos tea, Sonkás szelet, Margarin, Puffasztott rizsszelet	Hideg tej, Pritaminos margarin, Gluténmentes abonett, Jégcsapretek	Mézes-citromos tea, Zöldfűszeres margarin , Puffasztott rizsszelet , Paprika
		Energia: 206,44 Kcal / 862,92 Kj	Energia: 239,97 Kcal / 1 003,07 Kj	Energia: 217,66 Kcal / 909,82 Kj	Energia: 210,54 Kcal / 880,06 Kj	Energia: 176,37 Kcal / 737,23 Kj
		Fehérje 5,82 g; Zsír 10,21 g; T.Zsírsav 3,40 g	Fehérje 1,56 g; Zsír 7,00 g; T.Zsírsav 1,31 g	Fehérje 10,24 g; Zsír 7,66 g; T.Zsírsav 2,35 g	Fehérje 8,20 g; Zsír 11,45 g; T.Zsírsav 4,72 g	Fehérje 2,67 g; Zsír 6,52 g; T.Zsírsav 1,80 g
		Szénhidrát 21,37 g; Cukor 5,01 g; Só 0,94 g	Szénhidrát 42,75 g; Cukor 21,97 g; Só 0,23 g	Szénhidrát 25,49 g; Cukor 10,00 g; Só 1,51 g	Szénhidrát 17,97 g; Cukor 0,12 g; Só 0,74 g	Szénhidrát 25,35 g; Cukor 7,81 g; Só 0,31 g
	Uzsonna	Petrezselymes margarin, Gluténmentes abonett, Paprika	Zala felvágott , Margarin, Puffasztott rizsszelet , Paradicsom	magyaros margarin, Gluténmentes abonett, Rágórépa	Párizsi baromfi , Margarin, Puffasztott rizsszelet	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Gluténmentes abonett
		Energia: 94,80 Kcal / 396,26 Kj	Energia: 186,02 Kcal / 777,56 Kj	Energia: 100,60 Kcal / 420,51 Kj	Energia: 196,65 Kcal / 822,00 Kj	Energia: 165,61 Kcal / 692,25 Kj
		Fehérje 1,40 g; Zsír 6,29 g; T.Zsírsav 1,80 g	Fehérje 8,18 g; Zsír 8,62 g; T.Zsírsav 2,97 g	Fehérje 1,36 g; Zsír 6,26 g; T.Zsírsav 1,81 g	Fehérje 7,57 g; Zsír 10,58 g; T.Zsírsav 2,82 g	Fehérje 6,48 g; Zsír 9,02 g; T.Zsírsav 2,44 g
		Szénhidrát 7,58 g; Cukor 0,12 g; Só 1,28 g	Szénhidrát 17,60 g; Cukor 0,00 g; Só 1,00 g	Szénhidrát 9,05 g; Cukor 0,12 g; Só 0,68 g	Szénhidrát 16,49 g; Cukor 0,00 g; Só 0,57 g	Szénhidrát 13,86 g; Cukor 7,12 g; Só 0,34 g

Heti étlap 2019.11.18. - 2019.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00552) Tejmentes iskola XI (sokkolt)	Tízórai	Gyümölcs tea, Májusi csemege, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Hideg rizstej, Méz, Margarin, Zsemle	Citromos tea, Sonkás szelet, Margarin, Zsemle	Tejeskávé TM, Pritaminos margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű , Jégcsapretek	Mézes-citromos tea, Zöldfűszeres margarin , Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika
		Energia: 277,81 Kcal / 1 161,25 Kj	Energia: 342,41 Kcal / 1 431,27 Kj	Energia: 278,10 Kcal / 1 162,46 Kj	Energia: 342,85 Kcal / 1 433,11 Kj	Energia: 233,55 Kcal / 976,24 Kj
		Fehérje: 9,22 g; Zsír: 10,23 g; T.Zsírsav: 3,40 g	Fehérje: 5,26 g; Zsír: 7,15 g; T.Zsírsav: 1,31 g	Fehérje: 13,26 g; Zsír: 7,65 g; T.Zsírsav: 2,35 g	Fehérje: 5,93 g; Zsír: 8,41 g; T.Zsírsav: 1,78 g	Fehérje: 6,04 g; Zsír: 6,66 g; T.Zsírsav: 1,80 g
		Szénhidrát: 36,75 g; Cukor: 5,01 g; Só: 1,48 g	Szénhidrát: 64,65 g; Cukor: 21,85 g; Só: 0,71 g	Szénhidrát: 38,59 g; Cukor: 10,00 g; Só: 1,99 g	Szénhidrát: 61,14 g; Cukor: 17,24 g; Só: 1,09 g	Szénhidrát: 36,95 g; Cukor: 7,81 g; Só: 0,86 g
	Ebéd	Csontleves , Csiga tészta, Pulyka aprópecsenye , Tökfőzelék tejm. , Narancs, Ásványvíz	Húsos bableves pulyka, Tejberizs tejm, Kakaószórat , Alma, Ásványvíz	Tarhonyaleves , Tavaszi pulykaragu , Petrezselymes burgonya , Csemege uborka, Ásványvíz	Pulykaraguleves, Sárgabaracklekvár, Darásmetélt , Alma, Ásványvíz	Zöldségkrémleves tejm, Zsemlekocka, Szárnyas vagdalt, Paradicsomos káposzta , Körte, Ásványvíz
		Energia: 512,24 Kcal / 2 141,16 Kj	Energia: 942,44 Kcal / 3 939,40 Kj	Energia: 638,05 Kcal / 2 667,05 Kj	Energia: 741,76 Kcal / 3 100,56 Kj	Energia: 558,49 Kcal / 2 334,49 Kj
		Fehérje: 27,51 g; Zsír: 16,98 g; T.Zsírsav: 3,62 g	Fehérje: 34,00 g; Zsír: 19,37 g; T.Zsírsav: 4,85 g	Fehérje: 26,48 g; Zsír: 19,44 g; T.Zsírsav: 4,06 g	Fehérje: 28,64 g; Zsír: 12,00 g; T.Zsírsav: 1,97 g	Fehérje: 25,03 g; Zsír: 17,41 g; T.Zsírsav: 3,10 g
		Szénhidrát: 61,35 g; Cukor: 8,96 g; Só: 5,74 g	Szénhidrát: 157,12 g; Cukor: 47,73 g; Só: 2,65 g	Szénhidrát: 86,07 g; Cukor: 0,00 g; Só: 5,04 g	Szénhidrát: 129,16 g; Cukor: 10,86 g; Só: 4,12 g	Szénhidrát: 73,85 g; Cukor: 4,73 g; Só: 5,18 g
	Uzsonna	Petrezselymes margarin, Zsemle, Paprika	Zala felvágott , Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű , Paradicsom	magyaros margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Rágórépa	Párizsi baromfi , Margarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Zsemle
		Energia: 197,24 Kcal / 824,46 Kj	Energia: 257,39 Kcal / 1 075,89 Kj	Energia: 199,78 Kcal / 835,08 Kj	Energia: 257,09 Kcal / 1 074,64 Kj	Energia: 268,05 Kcal / 1 120,45 Kj
		Fehérje: 5,10 g; Zsír: 6,44 g; T.Zsírsav: 1,80 g	Fehérje: 11,58 g; Zsír: 8,64 g; T.Zsírsav: 2,97 g	Fehérje: 5,41 g; Zsír: 6,56 g; T.Zsírsav: 1,81 g	Fehérje: 10,59 g; Zsír: 10,57 g; T.Zsírsav: 2,82 g	Fehérje: 10,18 g; Zsír: 9,17 g; T.Zsírsav: 2,44 g
		Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:

Heti étlap 2019.11.18. - 2019.11.22.

		29,48 g	0,00 g	1,76 g	32,98 g	0,00 g	1,54 g	29,45 g	0,00 g	1,23 g	29,59 g	0,00 g	1,05 g	35,76 g	7,00 g	0,82 g
																
(00632) Hüvelyes isi XI (sokkolt)	**Tízórai**	Gyümölcs tea, Májusi csemege, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű			Hideg tej, Croissant sajtos			Citromos tea, Sonkás szelet, Margarin, Félbarna kenyér			Tejeskávé, Pritaminos 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: 356,01 Kcal / 1 488,12 Kj			Energia: 318,34 Kcal / 1 330,66 Kj			Energia: 285,65 Kcal / 1 194,02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,26 g	20,23 g	6,00 g	9,05 g	5,60 g	3,04 g	13,50 g	17,80 g	5,00 g	11,11 g	8,58 g	3,07 g	6,24 g	12,61 g	5,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36,83 g	5,01 g	1,48 g	27,50 g	0,00 g	0,22 g	34,12 g	10,90 g	2,11 g	49,19 g	8,99 g	1,29 g	36,33 g	7,81 g	0,55 g
																
	Ebéd	Csontleves , Csiga tészta, Pulyka aprópecsenye , Tökfőzelék , Félbarna kenyér, Sajtos pogácsa , Ásványvíz			Gulyásleves pulykahúsból, Tejberizs , Kakaószórat , Alma, Ásványvíz			Tarhonyaleves , Zöldfűszeres pulykaragu 0,12, Petrezselymes burgonya , Csemege uborka, Ásványvíz			Pulykaraguleves hüv, Sárgabaracklekvár, Darásmetélt , Alma, Ásványvíz			Zöldségkrémleves , Zsemlekocka, Szárnyas vagdalt, Paradicsomos káposzta , Félbarna kenyér, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz		
		Energia: 930,70 Kcal / 3 890,33 Kj			Energia: 636,86 Kcal / 2 662,07 Kj			Energia: 609,58 Kcal / 2 548,04 Kj			Energia: 753,25 Kcal / 3 148,59 Kj			Energia: 651,59 Kcal / 2 723,65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		38,09 g	40,24 g	4,65 g	14,67 g	7,57 g	2,00 g	25,10 g	17,05 g	3,69 g	29,34 g	13,04 g	2,24 g	29,02 g	19,13 g	3,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		85,66 g	3,36 g	6,32 g	126,44 g	40,96 g	2,48 g	85,59 g	0,00 g	4,22 g	128,98 g	10,86 g	4,36 g	88,87 g	8,36 g	4,09 g
																
	Uzsonna	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		

Heti étlap 2019.11.18. - 2019.11.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00632) Hüvelyes isi XI (sokkolt)	**Uzsonna**	Energia: 405,31 Kcal / 1 694,20 Kj			Energia: 199,07 Kcal / 832,11 Kj			Energia: 259,35 Kcal / 1 084,08 Kj			Energia: 179,48 Kcal / 750,23 Kj			Energia: 437,32 Kcal / 1 828,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16,38 g	25,83 g	10,99 g	8,78 g	2,95 g	1,31 g	6,16 g	12,56 g	5,81 g	9,44 g	2,46 g	1,06 g	17,14 g	24,90 g	8,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25,57 g	0,90 g	1,28 g	34,05 g	0,00 g	1,04 g	30,03 g	0,00 g	0,64 g	29,68 g	2,50 g	1,01 g	34,87 g	0,90 g	1,16 g

Heti étlap 2019.11.18. - 2019.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00873) NatívCH mentes isi XI (sokkolt)	Tízórai	Gyümölcs tea diab, Májusi csemege, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Hideg tej, Croissant sajtos	Citromos tea diab, Sonkás szelet, Margarin, Félbarna kenyér	Tejeskávé cukor nélkül, Pritaminos margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű , Jégcsapretek	Citromos tea diab, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika
		Energia: 348,58 Kcal / 1 457,06 Kj	Energia: 347,13 Kcal / 1 451,00 Kj	Energia: 316,04 Kcal / 1 321,05 Kj	Energia: 283,07 Kcal / 1 183,23 Kj	Energia: 254,45 Kcal / 1 063,60 Kj
		Fehérje 9,26 g; Zsír 20,23 g; T.Zsírsav 6,00 g; Szénhidrát 31,84 g; Cukor 0,02 g; Só 1,48 g	Fehérje 9,05 g; Zsír 5,60 g; T.Zsírsav 3,04 g; Szénhidrát 27,50 g; Cukor 0,00 g; Só 0,22 g	Fehérje 13,50 g; Zsír 17,80 g; T.Zsírsav 5,00 g; Szénhidrát 24,15 g; Cukor 0,92 g; Só 2,11 g	Fehérje 11,11 g; Zsír 8,58 g; T.Zsírsav 3,07 g; Szénhidrát 40,40 g; Cukor 0,15 g; Só 1,29 g	Fehérje 6,24 g; Zsír 12,61 g; T.Zsírsav 5,80 g; Szénhidrát 28,54 g; Cukor 0,02 g; Só 0,55 g
	Ebéd	Csontleves , Csiga tészta, Pulyka aprópecsenye , Tökfőzelék diab, Félbarna kenyér, Sajtos pogácsa , Ásványvíz	Húsos bableves pulyka, Tejberizs diab, Kakaószórat diab, Alma, Ásványvíz	Tarhonyaleves , Tavaszi pulykaragu , Petrezselymes burgonya , Csemege uborka, Ásványvíz	Pulykaraguleves, Spagetti , Reszelt sajt, Tejföl , Alma, Ásványvíz	Zöldségkrémleves , Zsemlekocka, Szárnyas vagdalt, Paradicsomos káposzta diab, Félbarna kenyér, Körte, Ásványvíz
		Energia: 971,60 Kcal / 4 061,29 Kj	Energia: 794,86 Kcal / 3 322,51 Kj	Energia: 638,05 Kcal / 2 667,05 Kj	Energia: 634,30 Kcal / 2 651,37 Kj	Energia: 563,65 Kcal / 2 356,06 Kj
		Fehérje 39,46 g; Zsír 42,18 g; T.Zsírsav 4,88 g; Szénhidrát 90,03 g; Cukor 0,46 g; Só 8,57 g	Fehérje 38,57 g; Zsír 19,52 g; T.Zsírsav 5,98 g; Szénhidrát 115,04 g; Cukor 0,15 g; Só 3,02 g	Fehérje 26,48 g; Zsír 19,44 g; T.Zsírsav 4,06 g; Szénhidrát 86,07 g; Cukor 0,00 g; Só 5,04 g	Fehérje 30,83 g; Zsír 22,02 g; T.Zsírsav 9,55 g; Szénhidrát 76,79 g; Cukor 0,00 g; Só 3,98 g	Fehérje 27,19 g; Zsír 15,52 g; T.Zsírsav 3,63 g; Szénhidrát 77,01 g; Cukor 0,39 g; Só 3,68 g

Heti étlap 2019.11.18. - 2019.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00873) NatívCH mentes isi XI (sokkolt)	**Uzsonna**	Trappista sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Kőrözött , Zsemle, teljes kiőrlésű , Paradicsom	Szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Rágórépa	Édes túrókrém diab, Kukoricás kenyér	Hideg tej, Főtt tojás, Margarin, Félbarna kenyér
		Energia: 405,31 Kcal / 1 694,20 Kj	Energia: 199,07 Kcal / 832,11 Kj	Energia: 259,35 Kcal / 1 084,08 Kj	Energia: 163,38 Kcal / 682,93 Kj	Energia: 437,32 Kcal / 1 828,00 Kj
		Fehérje 16,38 g; Zsír 25,83 g; T.Zsírsav 10,99 g	Fehérje 8,78 g; Zsír 2,95 g; T.Zsírsav 1,31 g	Fehérje 6,16 g; Zsír 12,56 g; T.Zsírsav 5,81 g	Fehérje 8,27 g; Zsír 2,03 g; T.Zsírsav 0,82 g	Fehérje 17,14 g; Zsír 24,90 g; T.Zsírsav 8,13 g
		Szénhidrát 25,57 g; Cukor 0,90 g; Só 1,28 g	Szénhidrát 34,05 g; Cukor 0,00 g; Só 1,04 g	Szénhidrát 30,03 g; Cukor 0,00 g; Só 0,64 g	Szénhidrát 27,80 g; Cukor 0,00 g; Só 1,04 g	Szénhidrát 34,87 g; Cukor 0,90 g; Só 1,16 g

Elérhet ség: 433-43-05
Fax: 433-43-06

Vidák László
Üzletvezet

″ Az étlapváltozás jogát fenntartjuk″