Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Sertésmentes iskola XI (sokkolt)	Tízórai	Hideg tej, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Vaj, Zsemle, magos	Gyümölcstea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Forralt tej, Zöldhagymás szendvicskrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcstea, Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom
		Energia: 387,51 Kcal / 1 619,79 Kj	Energia: 389,62 Kcal / 1 628,61 Kj	Energia: 401,69 Kcal / 1 679,06 Kj	Energia: 328,94 Kcal / 1 374,97 Kj	Energia: 472,21 Kcal / 1 973,84 Kj
		Fehérje 13,61 g; Zsír 17,30 g; T.Zsírsav 3,04 g; Szénhidrát 44,56 g; Cukor 0,00 g; Só 0,89 g	Fehérje 10,77 g; Zsír 16,93 g; T.Zsírsav 8,16 g; Szénhidrát 48,48 g; Cukor 8,99 g; Só 0,93 g	Fehérje 11,32 g; Zsír 22,01 g; T.Zsírsav 6,00 g; Szénhidrát 39,07 g; Cukor 5,01 g; Só 1,57 g	Fehérje 14,43 g; Zsír 10,74 g; T.Zsírsav 1,63 g; Szénhidrát 44,05 g; Cukor 0,00 g; Só 1,26 g	Fehérje 17,72 g; Zsír 26,46 g; T.Zsírsav 11,07 g; Szénhidrát 40,10 g; Cukor 5,01 g; Só 1,67 g
	Ebéd	Zöldséges lebbencsleves , Vagdalt pulykahúsból, Zöldborsófőzelék , Félbarna kenyér, Túró rudi, Ásványvíz	Sütőtökkrémleves , Zsemlekocka, Fűszeres csirkecsíkok , Zöldséges bulgur , Alma, Ásványvíz	Palócleves pulykahússal, Darásmetélt , Sárgabaracklekvár, Mandarin , Ásványvíz	Csontleves , Cérnametélt , Párolt csirkemell , Gyümölcsmártás, Főtt burgonya fél, Menü süti, Ásványvíz	Paradicsomleves , Natúr hal, Rizi-bizi , Cékla, Ásványvíz
		Energia: 686,93 Kcal / 2 871,37 Kj	Energia: 691,52 Kcal / 2 890,55 Kj	Energia: 826,88 Kcal / 3 456,36 Kj	Energia: 570,59 Kcal / 2 385,07 Kj	Energia: 488,02 Kcal / 2 039,92 Kj
		Fehérje 30,61 g; Zsír 25,19 g; T.Zsírsav 7,05 g; Szénhidrát 75,25 g; Cukor 12,86 g; Só 3,53 g	Fehérje 35,04 g; Zsír 13,81 g; T.Zsírsav 1,80 g; Szénhidrát 107,95 g; Cukor 3,00 g; Só 4,47 g	Fehérje 22,23 g; Zsír 13,38 g; T.Zsírsav 2,16 g; Szénhidrát 153,08 g; Cukor 16,29 g; Só 4,65 g	Fehérje 27,58 g; Zsír 13,36 g; T.Zsírsav 1,68 g; Szénhidrát 83,48 g; Cukor 10,49 g; Só 3,06 g	Fehérje 13,03 g; Zsír 9,45 g; T.Zsírsav 0,99 g; Szénhidrát 86,52 g; Cukor 5,99 g; Só 2,89 g

Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Sertésmentes iskola XI (sokkolt)	**Uzsonna**	Csirkesonka EF EF, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka	Tonhalkrém , Póréhagyma, Teljes kiőrlésű kenyér	Vaníliás túrókrém, Zsemle	Pizzasonka, Margarin, Zsemle, magos, Paprika	Túrós batyu
		Energia: 313,78 Kcal / 1 311,60 Kj	Energia: 247,61 Kcal / 1 035,01 Kj	Energia: 189,42 Kcal / 791,78 Kj	Energia: 284,42 Kcal / 1 188,88 Kj	Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 Kj
		Fehérje 12,04 g; Zsír 15,52 g; T.Zsírsav 4,17 g; Szénhidrát 31,11 g; Cukor 0,00 g; Só 1,55 g	Fehérje 10,80 g; Zsír 7,49 g; T.Zsírsav 0,84 g; Szénhidrát 34,12 g; Cukor 0,00 g; Só 0,95 g	Fehérje 9,16 g; Zsír 2,60 g; T.Zsírsav 1,21 g; Szénhidrát 32,10 g; Cukor 2,50 g; Só 0,49 g	Fehérje 12,52 g; Zsír 15,65 g; T.Zsírsav 4,17 g; Szénhidrát 34,04 g; Cukor 0,00 g; Só 1,75 g	Fehérje 8,60 g; Zsír 0,00 g; T.Zsírsav 0,00 g; Szénhidrát 41,30 g; Cukor 0,00 g; Só 0,30 g

Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00054) Tojásmentes iskola XI (sokkolt)	Tízórai	Hideg tej, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Vaj, Zsemle, magos	Gyümölcstea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Forralt tej, Zöldhagymás szendvicskrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcstea, Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom
		Energia: 387,51 Kcal / 1 619,79 Kj	Energia: 389,62 Kcal / 1 628,61 Kj	Energia: 401,69 Kcal / 1 679,06 Kj	Energia: 328,94 Kcal / 1 374,97 Kj	Energia: 472,21 Kcal / 1 973,84 Kj
		Fehérje 13,61 g; Zsír 17,30 g; T.Zsírsav 3,04 g; Szénhidrát 44,56 g; Cukor 0,00 g; Só 0,89 g	Fehérje 10,77 g; Zsír 16,93 g; T.Zsírsav 8,16 g; Szénhidrát 48,48 g; Cukor 8,99 g; Só 0,93 g	Fehérje 11,32 g; Zsír 22,01 g; T.Zsírsav 6,00 g; Szénhidrát 39,07 g; Cukor 5,01 g; Só 1,57 g	Fehérje 14,43 g; Zsír 10,74 g; T.Zsírsav 1,63 g; Szénhidrát 44,05 g; Cukor 0,00 g; Só 1,26 g	Fehérje 17,72 g; Zsír 26,46 g; T.Zsírsav 11,07 g; Szénhidrát 40,10 g; Cukor 5,01 g; Só 1,67 g
	Ebéd	Zöldséges lebbencsleves , Vagdalt pulykahúsból tom, Zöldborsófőzelék , Túró rudi, Ásványvíz	Sütőtökkrémleves , Zsemlekocka, Fűszeres csirkecsíkok , Zöldséges bulgur , Alma, Ásványvíz	Palócleves pulykahússal, Darásmetélt , Sárgabaracklekvár, Mandarin , Ásványvíz	Csontleves , Cérnametélt , Párolt csirkemell , Gyümölcsmártás, Főtt burgonya fél, Körte, Ásványvíz	Paradicsomleves , Natúr hal, Rizi-bizi , Cékla, Ásványvíz
		Energia: 634,18 Kcal / 2 650,87 Kj	Energia: 691,52 Kcal / 2 890,55 Kj	Energia: 826,88 Kcal / 3 456,36 Kj	Energia: 448,17 Kcal / 1 873,35 Kj	Energia: 488,02 Kcal / 2 039,92 Kj
		Fehérje 28,38 g; Zsír 24,75 g; T.Zsírsav 6,97 g; Szénhidrát 65,66 g; Cukor 12,50 g; Só 3,28 g	Fehérje 35,04 g; Zsír 13,81 g; T.Zsírsav 1,80 g; Szénhidrát 107,95 g; Cukor 3,00 g; Só 4,47 g	Fehérje 22,23 g; Zsír 13,38 g; T.Zsírsav 2,16 g; Szénhidrát 153,08 g; Cukor 16,29 g; Só 4,65 g	Fehérje 25,78 g; Zsír 6,09 g; T.Zsírsav 1,68 g; Szénhidrát 72,16 g; Cukor 10,49 g; Só 3,06 g	Fehérje 13,03 g; Zsír 9,45 g; T.Zsírsav 0,99 g; Szénhidrát 86,52 g; Cukor 5,99 g; Só 2,89 g
	Uzsonna	Sonkás szelet, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka	Tonhalkrém , Póréhagyma, Teljes kiőrlésű kenyér	Vaníliás túrókrém, Zsemle	Diákcsemege, Margarin, Zsemle, magos, Paprika	Csirkesonka EF EF, Margarin, Zsemle
		Energia: 333,64 Kcal / 1 394,62 Kj	Energia: 247,61 Kcal / 1 035,01 Kj	Energia: 189,42 Kcal / 791,78 Kj	Energia: 284,42 Kcal / 1 188,88 Kj	Energia: 307,90 Kcal / 1 287,02 Kj
		Fehérje 13,72 g; Zsír 17,68 g; T.Zsírsav 4,95 g; Szénhidrát	Fehérje 10,80 g; Zsír 7,49 g; T.Zsírsav 0,84 g; Szénhidrát	Fehérje 9,16 g; Zsír 2,60 g; T.Zsírsav 1,21 g; Szénhidrát	Fehérje 10,99 g; Zsír 27,53 g; T.Zsírsav 5,18 g; Szénhidrát	Fehérje 11,54 g; Zsír 15,47 g; T.Zsírsav 4,17 g; Szénhidrát

		29,51 g	0,00 g	2,01 g	34,12 g	0,00 g	0,95 g	32,10 g	2,50 g	0,49 g	47,03 g	0,00 g	0,91 g	30,26 g	0,00 g	1,53 g
(00075) Gluténmentes isi XI	**Tízórai**	Hideg tej, Magyaros vajkrém, Puffasztott rizsszelet			Hideg tej, Vaj, Gluténmentes abonett			Gyümölcstea, Sajtos párizsi, Margarin, Puffasztott rizsszelet , Kígyóuborka			Forralt tej, Zöldhagymás szendvicskrém , Gluténmentes abonett			Gyümölcstea, Edami sajt, Margarin, Puffasztott rizsszelet , Paradicsom		
		Energia: 341,75 Kcal / 1 428,52 Kj			Energia: 298,90 Kcal / 1 249,40 Kj			Energia: 355,93 Kcal / 1 487,79 Kj			Energia: 220,18 Kcal / 920,35 Kj			Energia: 426,45 Kcal / 1 782,56 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,07 g	17,24 g	3,04 g	8,36 g	19,90 g	9,81 g	7,78 g	21,95 g	6,00 g	9,87 g	10,44 g	1,63 g	14,18 g	26,40 g	11,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35,26 g	0,00 g	0,23 g	20,56 g	0,18 g	0,22 g	29,77 g	5,01 g	0,91 g	21,55 g	0,18 g	0,60 g	30,80 g	5,01 g	1,01 g
	Uzsonna	Sonkás szelet, Margarin, Gluténmentes abonett, Kígyóuborka			Tonhalkrém , Puffasztott rizsszelet , Póréhagyma			Vaníliás túrókrém, Gluténmentes abonett			Diákcsemege, Margarin, Puffasztott rizsszelet , Paprika			Csirkesonka EF EF, Margarin, Gluténmentes abonett		
		Energia: 248,28 Kcal / 1 037,81 Kj			Energia: 201,85 Kcal / 843,73 Kj			Energia: 104,06 Kcal / 434,97 Kj			Energia: 251,13 Kcal / 1 049,72 Kj			Energia: 222,54 Kcal / 930,22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,52 g	17,63 g	4,95 g	7,26 g	7,43 g	0,84 g	5,96 g	2,55 g	1,21 g	8,43 g	27,69 g	5,18 g	8,34 g	15,42 g	4,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		10,91 g	0,18 g	1,53 g	24,82 g	0,00 g	0,29 g	13,50 g	2,68 g	0,01 g	39,35 g	0,00 g	0,21 g	11,66 g	0,18 g	1,05 g

Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00077) Glutén-tejmentes isi XI	Tízórai	Gyümölcstea, magyaros margarin, Puffasztott rizsszelet	Hideg rizstej, Margarin, Gluténmentes abonett	Gyümölcstea, Párizsi baromfi , Margarin, Puffasztott rizsszelet , Kígyóuborka	Hideg rizstej, Zöldhagymás margarin, Gluténmentes abonett	Gyümölcstea, Májkrém, Puffasztott rizsszelet , Paradicsom
		Energia: 189,33 Kcal / 791,40 Kj	Energia: 191,41 Kcal / 800,09 Kj	Energia: 261,33 Kcal / 1 092,36 Kj	Energia: 209,59 Kcal / 876,09 Kj	Energia: 240,59 Kcal / 1 005,67 Kj
		Fehérje: 2,52 g; Zsír: 6,54 g; T.Zsírsav: 1,80 g	Fehérje: 7,50 g; Zsír: 6,30 g; T.Zsírsav: 1,20 g	Fehérje: 8,91 g; Zsír: 10,81 g; T.Zsírsav: 2,82 g	Fehérje: 7,51 g; Zsír: 8,30 g; T.Zsírsav: 1,80 g	Fehérje: 7,79 g; Zsír: 8,95 g; T.Zsírsav: 3,82 g
		Szénhidrát: 28,14 g; Cukor: 5,01 g; Só: 0,59 g	Szénhidrát: 31,90 g; Cukor: 0,18 g; Só: 0,40 g	Szénhidrát: 30,06 g; Cukor: 5,01 g; Só: 0,59 g	Szénhidrát: 31,92 g; Cukor: 0,18 g; Só: 0,50 g	Szénhidrát: 30,21 g; Cukor: 5,01 g; Só: 0,84 g
	Uzsonna	Sonkás szelet, Margarin, Gluténmentes abonett, Kígyóuborka	Tonhalas margarinkrém, Puffasztott rizsszelet , Póréhagyma	Pizzasonka, Margarin, Gluténmentes abonett	Diákcsemege, Margarin, Puffasztott rizsszelet , Paprika	Csirkemell sonka , Margarin, Gluténmentes abonett
		Energia: 157,36 Kcal / 657,76 Kj	Energia: 244,71 Kcal / 1 022,89 Kj	Energia: 87,41 Kcal / 365,37 Kj	Energia: 160,21 Kcal / 669,68 Kj	Energia: 131,05 Kcal / 547,79 Kj
		Fehérje: 10,48 g; Zsír: 7,63 g; T.Zsírsav: 2,35 g	Fehérje: 8,69 g; Zsír: 11,95 g; T.Zsírsav: 3,21 g	Fehérje: 8,30 g; Zsír: 5,42 g; T.Zsírsav: 1,57 g	Fehérje: 8,39 g; Zsír: 17,69 g; T.Zsírsav: 2,58 g	Fehérje: 7,50 g; Zsír: 6,10 g; T.Zsírsav: 1,76 g
		Szénhidrát: 10,83 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,53 g	Szénhidrát: 23,76 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,48 g	Szénhidrát: 11,58 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,05 g	Szénhidrát: 39,27 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,21 g	Szénhidrát: 10,70 g; Cukor: 0,34 g; Só: 1,08 g
						

Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00552) Tejmentes iskola XI (sokkolt)	Tízórai	Gyümölcstea, magyaros margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé TM, Margarin, Zsemle, magos	Gyümölcstea, Párizsi baromfi , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Hideg rizstej, Zöldhagymás margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcstea, Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom
		Energia: 235,09 Kcal / 982,68 Kj	Energia: 287,07 Kcal / 1 199,95 Kj	Energia: 307,09 Kcal / 1 283,64 Kj	Energia: 318,35 Kcal / 1 330,70 Kj	Energia: 286,35 Kcal / 1 196,94 Kj
		Fehérje 6,06 g; Zsír 6,60 g; T.Zsírsav 1,80 g; Szénhidrát 37,44 g; Cukor 5,01 g; Só 1,25 g	Fehérje 5,53 g; Zsír 6,76 g; T.Zsírsav 1,30 g; Szénhidrát 51,38 g; Cukor 8,25 g; Só 0,93 g	Fehérje 12,45 g; Zsír 10,87 g; T.Zsírsav 2,82 g; Szénhidrát 39,36 g; Cukor 5,01 g; Só 1,25 g	Fehérje 12,07 g; Zsír 8,60 g; T.Zsírsav 1,80 g; Szénhidrát 54,42 g; Cukor 0,00 g; Só 1,16 g	Fehérje 11,33 g; Zsír 9,01 g; T.Zsírsav 3,82 g; Szénhidrát 39,51 g; Cukor 5,01 g; Só 1,50 g
	Ebéd	Zöldséges lebbencsleves , Vagdalt pulykahúsból, Zöldborsófőzelék tejm , Narancs, Ásványvíz	Sütőtökkrém leves tejm, Zsemlekocka, Fűszeres csirkecsíkok , Zöldséges bulgur , Alma, Ásványvíz	Palócleves pulykahúsból tejm, Darásmetélt , Sárgabaracklekvár, Mandarin , Ásványvíz	Csontleves , Cérnametélt , Párolt csirkemell , Gyümölcsmártás tejm, Főtt burgonya fél, Körte, Ásványvíz	Paradicsomleves , Natúr hal, Rizi-bizi , Cékla, Ásványvíz
		Energia: 633,38 Kcal / 2 647,53 Kj	Energia: 706,41 Kcal / 2 952,79 Kj	Energia: 845,43 Kcal / 3 533,90 Kj	Energia: 425,91 Kcal / 1 780,30 Kj	Energia: 488,02 Kcal / 2 039,92 Kj
		Fehérje 26,97 g; Zsír 24,27 g; T.Zsírsav 4,26 g; Szénhidrát 73,97 g; Cukor 8,39 g; Só 3,75 g	Fehérje 35,55 g; Zsír 13,07 g; T.Zsírsav 1,31 g; Szénhidrát 113,31 g; Cukor 3,48 g; Só 4,27 g	Fehérje 22,50 g; Zsír 13,12 g; T.Zsírsav 1,77 g; Szénhidrát 156,78 g; Cukor 17,26 g; Só 4,76 g	Fehérje 25,16 g; Zsír 3,94 g; T.Zsírsav 0,45 g; Szénhidrát 72,25 g; Cukor 11,46 g; Só 3,07 g	Fehérje 13,03 g; Zsír 9,45 g; T.Zsírsav 0,99 g; Szénhidrát 86,52 g; Cukor 5,99 g; Só 2,89 g
	Uzsonna	Sonkás szelet, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka	Tonhalas margarinkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Póréhagyma	Pizzasonka, Margarin, Zsemle	Diákcsemege, Margarin, Zsemle, magos, Paprika	Csirkemell sonka , Margarin, Zsemle
		Energia: 242,72 Kcal / 1 014,57 Kj	Energia: 290,47 Kcal / 1 214,16 Kj	Energia: 172,77 Kcal / 722,18 Kj	Energia: 193,50 Kcal / 808,83 Kj	Energia: 216,41 Kcal / 904,59 Kj
		Fehérje 13,68 g; Zsír 7,68 g; T.Zsírsav 2,35 g	Fehérje 12,23 g; Zsír 12,01 g; T.Zsírsav 3,21 g	Fehérje 11,50 g; Zsír 5,47 g; T.Zsírsav 1,57 g	Fehérje 10,95 g; Zsír 17,53 g; T.Zsírsav 2,58 g	Fehérje 10,70 g; Zsír 6,15 g; T.Zsírsav 1,76 g

Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29,43 g	0,00 g	2,01 g	33,06 g	0,00 g	1,14 g	30,18 g	0,00 g	1,53 g	46,95 g	0,00 g	0,91 g	29,30 g	0,16 g	1,56 g
															

Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00632) Hüvelyes isi XI (sokkolt)	Tízórai	Hideg tej, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Vaj, Zsemle, magos	Gyümölcstea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Forralt tej, Zöldhagymás szendvicskrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcstea, Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom
		Energia: 387,51 Kcal / 1 619,79 Kj	Energia: 389,62 Kcal / 1 628,61 Kj	Energia: 401,69 Kcal / 1 679,06 Kj	Energia: 328,94 Kcal / 1 374,97 Kj	Energia: 472,21 Kcal / 1 973,84 Kj
		Fehérje 13,61 g; Zsír 17,30 g; T.Zsírsav 3,04 g; Szénhidrát 44,56 g; Cukor 0,00 g; Só 0,89 g	Fehérje 10,77 g; Zsír 16,93 g; T.Zsírsav 8,16 g; Szénhidrát 48,48 g; Cukor 8,99 g; Só 0,93 g	Fehérje 11,32 g; Zsír 22,01 g; T.Zsírsav 6,00 g; Szénhidrát 39,07 g; Cukor 5,01 g; Só 1,57 g	Fehérje 14,43 g; Zsír 10,74 g; T.Zsírsav 1,63 g; Szénhidrát 44,05 g; Cukor 0,00 g; Só 1,26 g	Fehérje 17,72 g; Zsír 26,46 g; T.Zsírsav 11,07 g; Szénhidrát 40,10 g; Cukor 5,01 g; Só 1,67 g
	Ebéd	Zöldséges lebbencsleves , Vagdalt pulykahúsból, Parajfőzelék, Túró rudi, Ásványvíz	Sütőtökkrémleves , Zsemlekocka, Fűszeres csirkecsíkok , Zöldséges bulgur , Alma, Ásványvíz	Húsos burgonyaleves, Darásmetélt , Sárgabaracklekvár, Mandarin , Ásványvíz	Csontleves , Cérnametélt , Párolt csirkemell , Gyümölcsmártás, Főtt burgonya fél, Menü süti, Ásványvíz	Paradicsomleves , Natúr hal, Párolt rizsköret , Cékla, Ásványvíz
		Energia: 664,05 Kcal / 2 775,73 Kj	Energia: 691,52 Kcal / 2 890,55 Kj	Energia: 811,34 Kcal / 3 391,40 Kj	Energia: 570,59 Kcal / 2 385,07 Kj	Energia: 543,72 Kcal / 2 272,75 Kj
		Fehérje 25,60 g; Zsír 31,39 g; T.Zsírsav 7,92 g; Szénhidrát 61,18 g; Cukor 8,50 g; Só 3,36 g	Fehérje 35,04 g; Zsír 13,81 g; T.Zsírsav 1,80 g; Szénhidrát 107,95 g; Cukor 3,00 g; Só 4,47 g	Fehérje 21,27 g; Zsír 13,26 g; T.Zsírsav 2,16 g; Szénhidrát 150,50 g; Cukor 16,29 g; Só 4,24 g	Fehérje 27,58 g; Zsír 13,36 g; T.Zsírsav 1,68 g; Szénhidrát 83,48 g; Cukor 10,49 g; Só 3,06 g	Fehérje 11,89 g; Zsír 11,00 g; T.Zsírsav 1,15 g; Szénhidrát 98,09 g; Cukor 5,99 g; Só 4,36 g

Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00632) Hüvelyes isi XI (sokkolt)	**Uzsonna**	Sonkás szelet, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka	Tonhalkrém , Póréhagyma, Teljes kiőrlésű kenyér	Vaníliás túrókrém, Zsemle	Diákcsemege, Margarin, Zsemle, magos, Paprika	Túrós batyu
		Energia: 333,64 Kcal / 1 394,62 Kj	Energia: 247,61 Kcal / 1 035,01 Kj	Energia: 189,42 Kcal / 791,78 Kj	Energia: 284,42 Kcal / 1 188,88 Kj	Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 Kj
		Fehérje: 13,72 g; Zsír: 17,68 g; T.Zsírsav: 4,95 g	Fehérje: 10,80 g; Zsír: 7,49 g; T.Zsírsav: 0,84 g	Fehérje: 9,16 g; Zsír: 2,60 g; T.Zsírsav: 1,21 g	Fehérje: 10,99 g; Zsír: 27,53 g; T.Zsírsav: 5,18 g	Fehérje: 8,60 g; Zsír: 0,00 g; T.Zsírsav: 0,00 g
		Szénhidrát: 29,51 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,01 g	Szénhidrát: 34,12 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,95 g	Szénhidrát: 32,10 g; Cukor: 2,50 g; Só: 0,49 g	Szénhidrát: 47,03 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,91 g	Szénhidrát: 41,30 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,30 g

Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00873) NatívCH mentes isi XI (sokkolt)	Tízórai	Hideg tej, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé cukor nélkül, Vaj, Zsemle, magos	Gyümölcstea diab, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Forralt tej, Zöldhagymás szendvicskrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcstea diab, Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom
		Energia: 387,51 Kcal / 1 619,79 Kj	Energia: 354,35 Kcal / 1 481,18 Kj	Energia: 381,54 Kcal / 1 594,84 Kj	Energia: 328,94 Kcal / 1 374,97 Kj	Energia: 452,06 Kcal / 1 889,61 Kj
		Fehérje 13,61 g; Zsír 17,30 g; T.Zsírsav 3,04 g; Szénhidrát 44,56 g; Cukor 0,00 g; Só 0,89 g	Fehérje 10,77 g; Zsír 16,93 g; T.Zsírsav 8,16 g; Szénhidrát 39,69 g; Cukor 0,15 g; Só 0,93 g	Fehérje 11,32 g; Zsír 22,01 g; T.Zsírsav 6,00 g; Szénhidrát 34,08 g; Cukor 0,02 g; Só 1,57 g	Fehérje 14,43 g; Zsír 10,74 g; T.Zsírsav 1,63 g; Szénhidrát 44,05 g; Cukor 0,00 g; Só 1,26 g	Fehérje 17,72 g; Zsír 26,46 g; T.Zsírsav 11,07 g; Szénhidrát 35,11 g; Cukor 0,02 g; Só 1,67 g
	Ebéd	Zöldséges lebbencsleves , Vagdalt pulykahúsból, Zöldborsófőzelék diab, Félbarna kenyér, Narancs, Ásványvíz	Sütőtökkrémleves diab, Zsemlekocka, Fűszeres csirkecsíkok , Zöldséges bulgur , Alma, Ásványvíz	Palócleves pulykahússal, Darásmetélt , Sárgabarack lekvár, diabetikus, Mandarin , Ásványvíz	Csontleves , Cérnametélt , Párolt csirkemell , Gyümölcsmártás diab, Főtt burgonya fél, Körte, Ásványvíz	Paradicsom leves diab, Natúr hal, Rizi-bizi , Cékla, Ásványvíz
		Energia: 653,17 Kcal / 2 730,25 Kj	Energia: 674,90 Kcal / 2 821,08 Kj	Energia: 795,71 Kcal / 3 326,07 Kj	Energia: 399,42 Kcal / 1 669,58 Kj	Energia: 474,08 Kcal / 1 981,65 Kj
		Fehérje 31,06 g; Zsír 24,54 g; T.Zsírsav 4,81 g; Szénhidrát 73,75 g; Cukor 0,46 g; Só 3,58 g	Fehérje 35,11 g; Zsír 10,69 g; T.Zsírsav 1,52 g; Szénhidrát 110,32 g; Cukor 0,00 g; Só 4,28 g	Fehérje 22,69 g; Zsír 13,42 g; T.Zsírsav 2,16 g; Szénhidrát 144,48 g; Cukor 0,00 g; Só 4,68 g	Fehérje 25,69 g; Zsír 6,06 g; T.Zsírsav 1,68 g; Szénhidrát 60,14 g; Cukor 0,06 g; Só 3,06 g	Fehérje 12,70 g; Zsír 11,17 g; T.Zsírsav 1,19 g; Szénhidrát 79,66 g; Cukor 0,13 g; Só 2,38 g
	Uzsonna	Sonkás szelet, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka	Tonhalkrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Póréhagyma	Pizzasonka, Margarin, Zsemle	Diákcsemege, Margarin, Zsemle, magos, Paprika	Csirkemell sonka , Margarin, Zsemle
		Energia: 333,64 Kcal / 1 394,62 Kj	Energia: 247,61 Kcal / 1 035,01 Kj	Energia: 263,69 Kcal / 1 102,22 Kj	Energia: 284,42 Kcal / 1 188,88 Kj	Energia: 307,33 Kcal / 1 284,64 Kj
		Fehérje 13,72 g; Zsír 17,68 g; T.Zsírsav 4,95 g;	Fehérje 10,80 g; Zsír 7,49 g; T.Zsírsav 0,84 g;	Fehérje 11,54 g; Zsír 15,47 g; T.Zsírsav 4,17 g;	Fehérje 10,99 g; Zsír 27,53 g; T.Zsírsav 5,18 g;	Fehérje 10,74 g; Zsír 16,15 g; T.Zsírsav 4,36 g;

Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29,51 g	0,00 g	2,01 g	34,12 g	0,00 g	0,95 g	30,26 g	0,00 g	1,53 g	47,03 g	0,00 g	0,91 g	29,38 g	0,16 g	1,56 g
															

Elérhet ség: 433-43-05
Fax: 433-43-06

Vidák László
Üzletvezet

" Az étlapváltozás jogát fenntartjuk"