

## Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	Forralt tej, Szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Croissant magos	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Vaj, Zsemle magos	Mézes-citromos tea, Padlizsán túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 366,38 Kcal / 1 531,47 KJ	Energia: 315,53 Kcal / 1 318,92 KJ	Energia: 375,39 Kcal / 1 569,13 KJ	Energia: 356,13 Kcal / 1 488,62 KJ	Energia: 223,62 Kcal / 934,73 KJ
		Fehérje 13,41 g Zsír 15,60 g T.Zsírsv 7,43 g	Fehérje 9,73 g Zsír 11,80 g T.Zsírsv 1,39 g	Fehérje 12,38 g Zsír 18,82 g T.Zsírsv 6,71 g	Fehérje 11,36 g Zsír 17,35 g T.Zsírsv 8,40 g	Fehérje 8,88 g Zsír 1,61 g T.Zsírsv 0,47 g
		Szénhidrát 43,00 g Cukor 0,00 g Só 0,93 g	Szénhidrát 41,99 g Cukor 10,99 g Só 0,23 g	Szénhidrát 38,50 g Cukor 5,01 g Só 1,86 g	Szénhidrát 38,56 g Cukor 0,00 g Só 1,06 g	Szénhidrát 43,00 g Cukor 7,81 g Só 0,88 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	Korpagaluska leves, Főtt tojás, Sólet, Narancs, Ásványvíz, Félbarna kenyér	Bakonyi betyárleves pulykahússal, Gránátos kocka, Ecetes cékla, Ásványvíz	Sajtkrémleves, Barbecue csirkemell, Párolt rizs fél, Párolt zöldség fél, Alma, Ásványvíz	Erőleves, Cérametelt, Székelykáposzta, Túró rudi, Ásványvíz, Félbarna kenyér	Zöldborsóleves, Húsgombóc sertéshúsból, Paradicsom mártás, Főtt burgonya, Ásványvíz
		Energia: 841,80 Kcal / 3 518,72 KJ	Energia: 684,15 Kcal / 2 859,75 KJ	Energia: 689,36 Kcal / 2 881,52 KJ	Energia: 650,90 Kcal / 2 720,76 KJ	Energia: 554,95 Kcal / 2 319,69 KJ
		Fehérje 40,16 g Zsír 18,11 g T.Zsírsv 3,28 g	Fehérje 29,11 g Zsír 19,50 g T.Zsírsv 4,53 g	Fehérje 36,40 g Zsír 27,82 g T.Zsírsv 10,10 g	Fehérje 28,48 g Zsír 30,77 g T.Zsírsv 8,32 g	Fehérje 23,57 g Zsír 14,79 g T.Zsírsv 2,64 g
		Szénhidrát 124,62 g Cukor 0,72 g Só 5,81 g	Szénhidrát 95,15 g Cukor 5,59 g Só 6,76 g	Szénhidrát 71,78 g Cukor 2,03 g Só 5,68 g	Szénhidrát 54,98 g Cukor 9,22 g Só 4,55 g	Szénhidrát 80,56 g Cukor 11,99 g Só 3,79 g



Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	Pizzasonka, Margarin, Zsemle, Savanyú káposzta			Szardiniakrém, Teljes kiórlésű kenyér, Lilahagyma			Hideg tej, Kőrözött, Kukoricás kenyér, Kígyóuborka			Szárnyashúskrém, Teljes kiórlésű kenyér, Paradicsom			Hideg tej, Mackósajt, Kifli		
		Energia: 330,67 Kcal / 1 382,20 KJ			Energia: 318,11 Kcal / 1 329,70 KJ			Energia: 382,90 Kcal / 1 600,52 KJ			Energia: 215,32 Kcal / 900,04 KJ			Energia: 332,48 Kcal / 1 389,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,59 g	17,01 g	3,80 g	14,98 g	11,86 g	1,69 g	20,64 g	12,68 g	6,41 g	8,91 g	4,32 g	0,27 g	15,68 g	12,20 g	6,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,36 g	0,00 g	2,70 g	37,68 g	0,00 g	1,10 g	45,91 g	0,00 g	1,96 g	35,09 g	0,00 g	0,82 g	39,60 g	0,00 g	0,93 g		

Elérhet ség: 433-43-05  
Fax: 433-43-06

Üzletvezet Kurdi Jánosné

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”