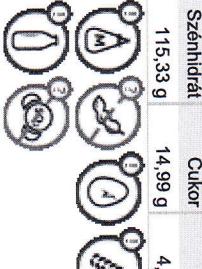
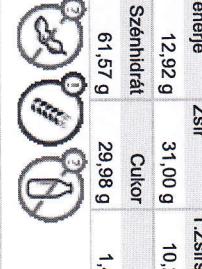
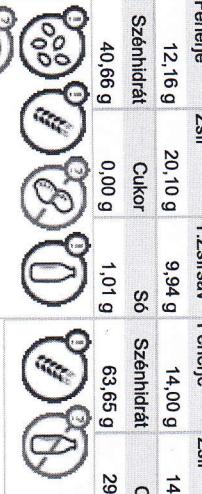
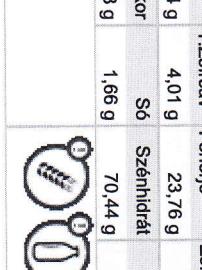
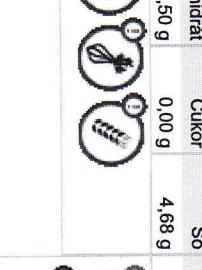
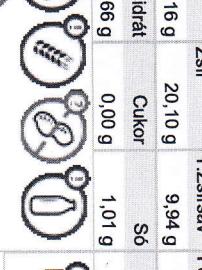
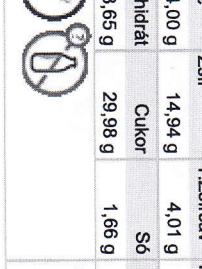
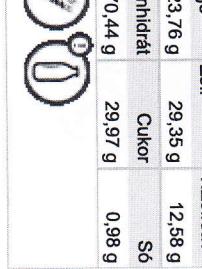


Heti ételnap 2020.10.19. - 2020.10.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai gyermek XI 2				
Gyümölcstea, Diákcsemege, Margarin, Kukoricás kenyér	Hideg tej, Vaj, Zsemle magos , Paprika	Citromos tea, Szendvicsonka, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Kakaó, Trappista sajt, Margarin, Burgonyás kenyér, Jégcsaprétek	
Energia: 580,29 Kcal / 2 425,61 KJ	Energia: 394,06 Kcal / 1 647,17 KJ	Energia: 395,72 Kcal / 1 654,11 KJ	Energia: 641,75 Kcal / 2 682,52 KJ	
Fehérféj Zsír T.Zsírsav Fehérféj Zsír T.Zsírsav Fehérféj Zsír T.Zsírsav Fehérféj Zsír T.Zsírsav	12,92 g 31,00 g 10,27 g 12,16 g 20,10 g 9,94 g 14,00 g 14,94 g 4,01 g 23,76 g 29,35 g 12,58 g	Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	61,57 g 29,98 g 1,40 g 40,66 g 0,00 g 1,01 g 63,65 g 29,98 g 1,66 g 70,44 g 29,97 g 0,98 g	
				
Lencseleves , Fött tojás, Sós kámarántás, Burgonya főtt fej, Banán 1 db, Ásványvíz	Daragaluska leves , Natúr sertésborda , Budapest marhás, Párolt rizsköröt , Ásványvíz	Sertésgulyás , Piskótakocka, Csokiontét, Körte, Ásványvíz	Köneménymagleves, Zsemlekocka, Vadas sertésragu , Spagetti Alma, Ásványvíz	
Energia: 879,90 Kcal / 3 677,98 KJ	Energia: 706,07 Kcal / 2 951,37 KJ	Energia: 949,20 Kcal / 3 967,66 KJ	Energia: 892,91 Kcal / 3 732,36 KJ	
Fehérféj Zsír T.Zsírsav Fehérféj Zsír T.Zsírsav Fehérféj Zsír T.Zsírsav Fehérféj Zsír T.Zsírsav	31,91 g 28,88 g 8,53 g 34,07 g 24,22 g 4,16 g 24,72 g 35,31 g 6,53 g 29,41 g 34,97 g 8,41 g	Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	115,33 g 14,99 g 4,27 g 85,50 g 0,00 g 4,68 g 128,47 g 20,48 g 2,46 g 114,09 g 5,00 g 5,89 g	
				
Ebéd				
(00473) Iskolás gyermek XI 2				
Gyümölcstea, Diákcsemege, Margarin, Kukoricás kenyér	Hideg tej, Vaj, Zsemle magos , Paprika	Citromos tea, Szendvicsonka, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Kakaó, Trappista sajt, Margarin, Burgonyás kenyér, Jégcsaprétek	
Energia: 580,29 Kcal / 2 425,61 KJ	Energia: 394,06 Kcal / 1 647,17 KJ	Energia: 395,72 Kcal / 1 654,11 KJ	Energia: 641,75 Kcal / 2 682,52 KJ	
Fehérféj Zsír T.Zsírsav Fehérféj Zsír T.Zsírsav Fehérféj Zsír T.Zsírsav Fehérféj Zsír T.Zsírsav	12,92 g 31,00 g 10,27 g 12,16 g 20,10 g 9,94 g 14,00 g 14,94 g 4,01 g 23,76 g 29,35 g 12,58 g	Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	61,57 g 29,98 g 1,40 g 40,66 g 0,00 g 1,01 g 63,65 g 29,98 g 1,66 g 70,44 g 29,97 g 0,98 g	
