



Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00910) Tejmentes iskola X.	Gyümölcstea 0,2 , Zala felvágott, Margarin PURELAND, 20 %-os, Kukoricás kenyér szeletelt HES	Rizstej, Margarin Liga, 20%-os, Zsemle, magos HESI, Paprika	Citromos tea 0,2, Szendvicssonka, Margarin Liga, 20%-os, Vizes zsemle HESI	Kakaó TM 0,2 , Margarin Liga, 20%-os, Burgonyás kenyér HESI, Jégcsapretek
		Energia: 246,98 Kcal / 1 032,38 KJ	Energia: 791,47 Kcal / 3 308,34 KJ	Energia: 250,96 Kcal / 1 049,01 KJ	Energia: 289,31 Kcal / 1 209,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,02 g 9,60 g 2,78 g	7,88 g 18,46 g 1,75 g	9,60 g 4,68 g 1,31 g	6,15 g 7,74 g 1,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00910) Tejmentes iskola X.	31,71 g 5,01 g 1,52 g	151,53 g 48,50 g 1,05 g	42,19 g 10,00 g 1,51 g	49,11 g 11,24 g 0,27 g
		 		  	
		Pulykaraguleves 0,25, Félbarna kenyér, szeletelt HES, Körte 1 db, Mákos metélt 0,3	Finomfőzelék 0,3 isi tejm, Reszelt tésztaleves 0,25, Félbarna kenyér, szeletelt HES, Pulyka aprópecsenye 0,12	Pásztor tarhonya 0,3 Efef virs, Gombakrémleves 0,25 tejm isi, Piritott kiskocka 0,02, Vegyes vágott savanyúság, Alma 1db	Köménymagleves 0,25, Kölesgolyó, Milánói spagetti 0,3 isi
		Energia: 859,13 Kcal / 3 591,16 KJ	Energia: 524,71 Kcal / 2 193,29 KJ	Energia: 750,20 Kcal / 3 135,84 KJ	Energia: 617,74 Kcal / 2 582,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,84 g 22,26 g 4,02 g	29,77 g 18,02 g 3,76 g	24,47 g 23,29 g 5,02 g	20,36 g 20,80 g 4,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		139,91 g 30,03 g 2,24 g	59,83 g 6,97 g 3,85 g	107,87 g 0,73 g 4,93 g	85,45 g 3,00 g 4,08 g
		   	  	   	 



Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Uzsonna	(00910) Tejmentes iskola X.	Petrezselymes margarin 0,03, Zsemle teljeskiőrlésű HESI			magyaros margarin 0,03, Zsemle teljeskiőrlésű HESI			Félbarna kenyér, szeletelt HES, Margarin Liga, 20%-os, mini jam 25g			Csirkemell sonka Kedvenc Ízek, Margarin Liga, 20%-os, Félbarna kenyér HESI		
		Energia: 202,29 Kcal / 845,57 KJ			Energia: 201,90 Kcal / 843,94 KJ			Energia: 159,17 Kcal / 665,33 KJ			Energia: 178,68 Kcal / 746,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,12 g	6,38 g	1,80 g	5,08 g	6,38 g	1,80 g	4,90 g	4,50 g	1,25 g	9,92 g	6,20 g	1,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30,86 g	0,00 g	1,82 g	30,80 g	0,00 g	1,13 g	23,95 g	0,15 g	0,80 g	19,96 g	0,88 g	1,52 g

Elérhetőség: 433-43-05
Fax: 433-43-06

Vidák László
Üzletvezető

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”