

Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Sertés párizsi*, Margarin Light*, Gouda sajt, szeletelt, Rózsa kenyér, Kígyóborka	Tejital 200 ml, Croissant (tönkölyös-csokis)	Toast sonka, Margarin Light*, Korpás zsemle, kifli (teljes k, Zöldpaprika)	Tejberizs, Vaníliás csiga	Fokhagymás felvágott, Margarin Light*, Tönkölybúzás zsemle, kifli (te, Kígyóborka)	Gyümölcsle 0,2l- es *, Virslis táská
	Energia: 381,13 Kcal / 1 593,12 KJ	Energia: 354,24 Kcal / 1 480,72 KJ	Energia: 226,99 Kcal / 948,82 KJ	Energia: 366,08 Kcal / 1 530,21 KJ	Energia: 419,24 Kcal / 1 752,42 KJ	Energia: 275,71 Kcal / 1 152,47 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	14,19 g 11,35 g 4,47 g	10,60 g 15,30 g 1,63 g	11,99 g 6,29 g 1,55 g	7,10 g 14,80 g 0,00 g	8,08 g 27,94 g 1,00 g	8,17 g 5,64 g 2,30 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	55,34 g 0,01 g 0,56 g	41,50 g 0,00 g 0,27 g	30,50 g 0,25 g 2,28 g	49,20 g 0,00 g 0,00 g	31,95 g 0,00 g 2,06 g	46,79 g 0,00 g 0,00 g	
	(00483) Gyermek (11-14 év)	Sertés párizsi*, Margarin Light*, Gouda sajt, szeletelt, Rózsa kenyér, Kígyóborka	Tejital 200 ml, Croissant (tönkölyös-csokis)	Toast sonka, Margarin Light*, Korpás zsemle, kifli (teljes k, Zöldpaprika)	Tejberizs, Vaníliás csiga	Fokhagymás felvágott, Margarin Light*, Tönkölybúzás zsemle, kifli (te, Kígyóborka)	Gyümölcsle 0,2l- es *, Virslis táská
	Energia: 381,13 Kcal / 1 593,12 KJ	Energia: 354,24 Kcal / 1 480,72 KJ	Energia: 226,99 Kcal / 948,82 KJ	Energia: 366,08 Kcal / 1 530,21 KJ	Energia: 476,66 Kcal / 1 992,44 KJ	Energia: 275,71 Kcal / 1 152,47 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	14,19 g 11,35 g 4,47 g	10,60 g 15,30 g 1,63 g	11,99 g 6,29 g 1,55 g	7,10 g 14,80 g 0,00 g	8,68 g 33,84 g 1,00 g	8,17 g 5,64 g 2,30 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	55,34 g 0,01 g 0,56 g	41,50 g 0,00 g 0,27 g	30,50 g 0,25 g 2,28 g	49,20 g 0,00 g 0,00 g	31,95 g 0,00 g 2,35 g	46,79 g 0,00 g 0,00 g	

Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Pásztor leves, Sajtos- tejfölös tészta, Körte	Karalábéleves (tejfölös), Borsos tokány , Tarhonya köret , Uborka saláta (friss) *	Daragaluska leves , Fasírt, Zöldborsófőzelék , Cukrászsütemény	Paradicsomleves , Sonkás-sajtos palacsinta, Petrezselymes burgonya, Saláta keverék, friss, Ezersziget öntet	Gulyásleves , Fánk , Barackíz, Alma	Szarvasi burgonyaleves, Rántott sajt , Kukoricás rizs, Tartármártás	
		Energia: 453,52 Kcal / 1 895,71 KJ	Energia: 517,44 Kcal / 2 162,90 KJ	Energia: 707,69 Kcal / 2 958,14 KJ	Energia: 738,15 Kcal / 3 085,47 KJ	Energia: 226,92 Kcal / 948,53 KJ	Energia: 688,09 Kcal / 2 876,22 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	
		39,61 g 30,65 g 13,70 g	20,67 g 24,17 g 6,56 g	35,09 g 28,57 g 9,96 g	31,10 g 27,92 g 3,71 g	18,15 g 19,51 g 5,43 g	32,28 g 33,48 g 14,71 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		105,20 g 0,00 g 2,94 g	53,44 g 3,99 g 2,50 g	75,48 g 19,87 g 3,90 g	89,32 g 12,16 g 1,39 g	89,22 g 24,20 g 1,62 g	63,29 g 0,60 g 3,81 g	
		Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Pásztor leves, Sajtos- tejfölös tészta, Körte	Karalábéleves (tejfölös), Borsos tokány , Tarhonya köret , Uborka saláta (friss) *	Daragaluska leves , Fasírt, Zöldborsófőzelék , Fehérkenyér, Cukrászsütemény	Paradicsomleves , Sonkás-sajtos palacsinta, Petrezselymes burgonya, Saláta keverék, friss, Ezersziget öntet	Gulyásleves , Fánk , Barackíz, Alma
Energia: 453,52 Kcal / 1 895,71 KJ	Energia: 724,43 Kcal / 3 028,12 KJ			Energia: 956,90 Kcal / 3 999,84 KJ	Energia: 954,33 Kcal / 3 989,10 KJ	Energia: 316,00 Kcal / 1 320,88 KJ	Energia: 852,66 Kcal / 3 564,12 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav			Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	
39,61 g 30,65 g 13,70 g	28,95 g 33,85 g 9,19 g			46,73 g 35,78 g 12,37 g	46,39 g 33,71 g 3,81 g	23,28 g 21,63 g 6,06 g	39,07 g 44,22 g 19,18 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
105,20 g 0,00 g 2,94 g	74,83 g 5,59 g 3,51 g			109,40 g 24,27 g 5,33 g	114,68 g 16,22 g 1,61 g	101,45 g 30,43 g 2,11 g	73,32 g 1,00 g 4,59 g	

Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna	<b>(00482)</b> Gyermek (7-10 év)	Tej 0,2l, 1,5%, Almás lepény	Hot-dog, zöldséges-sajtos	Tej 0,2l, 1,5%, Ökörszem	Halkrém, Rozs kenyér, Jégcsapretek	Tej 0,2l, 1,5%, Kenyérlángos	Tej 0,2l, 1,5%, Kókuszkočka
		Energia: 354,24 Kcal / 1 480,72 KJ	Energia: 485,53 Kcal / 2 029,52 KJ	Energia: 348,26 Kcal / 1 455,73 KJ	Energia: 192,46 Kcal / 804,48 KJ	Energia: 709,06 Kcal / 2 963,87 KJ	Energia: 333,35 Kcal / 1 393,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,60 g 15,30 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,56 g 13,92 g 5,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,40 g 7,80 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,89 g 1,76 g 0,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,80 g 39,00 g 2,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,35 g 16,27 g 1,63 g
		Szénhidrát Cukor Só 41,50 g 0,00 g 0,27 g	Szénhidrát Cukor Só 75,14 g 1,05 g 1,59 g	Szénhidrát Cukor Só 51,90 g 0,00 g 0,27 g	Szénhidrát Cukor Só 34,07 g 0,00 g 0,16 g	Szénhidrát Cukor Só 60,60 g 9,99 g 4,56 g	Szénhidrát Cukor Só 40,51 g 0,00 g 0,27 g
	<b>(00483)</b> Gyermek (11-14 év)	Tej 0,2l, 1,5%, Almás lepény	Hot-dog, zöldséges-sajtos	Tej 0,2l, 1,5%, Ökörszem	Halkrém, Rozs kenyér, Jégcsapretek	Tej 0,2l, 1,5%, Kenyérlángos	Tej 0,2l, 1,5%, Kókuszkočka
		Energia: 354,24 Kcal / 1 480,72 KJ	Energia: 485,53 Kcal / 2 029,52 KJ	Energia: 348,26 Kcal / 1 455,73 KJ	Energia: 192,46 Kcal / 804,48 KJ	Energia: 709,06 Kcal / 2 963,87 KJ	Energia: 333,35 Kcal / 1 393,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,60 g 15,30 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,56 g 13,92 g 5,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,40 g 7,80 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,89 g 1,76 g 0,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,80 g 39,00 g 2,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,35 g 16,27 g 1,63 g
		Szénhidrát Cukor Só 41,50 g 0,00 g 0,27 g	Szénhidrát Cukor Só 75,14 g 1,05 g 1,59 g	Szénhidrát Cukor Só 51,90 g 0,00 g 0,27 g	Szénhidrát Cukor Só 34,07 g 0,00 g 0,16 g	Szénhidrát Cukor Só 60,60 g 9,99 g 4,56 g	Szénhidrát Cukor Só 40,51 g 0,00 g 0,27 g

Allergénekről további információ kérhető az alábbi telefonszámon: 0653351922/145

.....  
élelmezésvezető