

Heti étlap 2019.01.07. - 2019.01.11.

|   |   | hétfő   | kedd   | szerda  | csütörtök   | péntek   |
|---|---|---|--|---|---|--|
| <b>Tízórai</b>  | <b>(00278) Univ tojás tejmentes óvi</b>   | Kakaó, Liga margarin , Szendvics sonka, Paradicsom, Teljes kiőrlésű szendvicskenyő    | Tea, Csirkemell sonka, Sárgarépa friss, Teljes kiőrlésű szendvicskenyő                         | Tea, Bécsi rudacska, Ketchup, Teljes kiőrlésű szendvicskenyő                          | Tea, Liga margarin , Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű szendvicskenyő, Gála csemege karaj  | Tea, Liga margarin , Zala felvágott, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű szendvicskenyő |
|   |   | Energia: 300,72 Kcal / 1 257,01 KJ  | Energia: 154,33 Kcal / 645,10 KJ   | Energia: 151,95 Kcal / 635,15 KJ  | Energia: 180,69 Kcal / 755,28 KJ  | Energia: 226,92 Kcal / 948,53 KJ   |
|   |   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  |
|   |   | 8,45 g 8,17 g 2,40 g  | 7,11 g 1,60 g 0,44 g   | 11,88 g 15,72 g 4,77 g  | 7,68 g 4,80 g 1,34 g  | 6,53 g 10,34 g 3,15 g  |
|   |   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  |
| 45,01 g 12,57 g 0,61 g  | 26,03 g 5,13 g 0,59 g   | 26,41 g 6,45 g 2,03 g   | 24,85 g 5,15 g 0,61 g  | 25,09 g 5,11 g 1,11 g   |   |  |
|    |    |    |             |    |    |  |
| <b>Ebéd</b>   | <b>(00278) Univ tojás tejmentes óvi</b>   | Pincepörkölt, Csemege uborka , Zellerleves  | Rostos almalé (100%-os), Sárgarépás rizs, Vitamin saláta, Kentucky csirkemell(TEJ-TOJÁSMENTES) | Májgaluska leves , Káposztás kocka  | Sertéssült, Tökfőzelék (TEJMENTES), Teljes kiőrlésű szendvicskenyő, Tarhonyaleves     | Burgonyaleves , Halfilé bakonyi módra, Tészta köret (TOJÁSMENTES)                |
|   |   | Energia: 371,17 Kcal / 1 551,49 KJ  | Energia: 634,41 Kcal / 2 651,83 KJ   | Energia: 489,21 Kcal / 2 044,90 KJ  | Energia: 460,34 Kcal / 1 924,22 KJ  | Energia: 410,72 Kcal / 1 716,81 KJ   |
|   |   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  |
|   |   | 19,89 g 9,99 g 2,57 g   | 22,87 g 15,71 g 2,06 g   | 18,09 g 9,09 g 1,20 g   | 20,99 g 16,48 g 3,11 g  | 13,67 g 12,69 g 2,15 g   |
|   |   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  |
| 48,85 g 1,33 g 1,87 g   | 93,35 g 3,35 g 1,60 g   | 76,05 g 16,98 g 1,33 g  | 54,62 g 0,75 g 2,03 g  | 59,18 g 0,00 g 1,54 g   |   |  |
|  |  |  |           |  |  |  |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>(00278) Univ tojás tejmentes óvi</b>   | Rizsital, Liga margarin , Virágméz, Vizes zsemle                                      | Alpesi szalámi, Liga margarin , Vizes zsemle   | Banánturmix, Vizes zsemle   | Rizsital, Liga margarin , Sárgabarack lekvár, Vizes zsemle                            | Körte, Vizes zsemle  |
|   |   | Energia: 339,37 Kcal / 1 418,57 KJ  | Energia: 295,65 Kcal / 1 235,82 KJ   | Energia: 279,97 Kcal / 1 170,27 KJ  | Energia: 332,77 Kcal / 1 390,98 KJ  | Energia: 190,49 Kcal / 796,25 KJ   |
|   |   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  |
|   |   | 6,72 g 6,60 g 1,45 g  | 9,28 g 12,40 g 4,05 g  | 6,90 g 1,84 g 0,28 g  | 6,72 g 6,60 g 1,45 g  | 5,91 g 0,94 g 0,10 g   |
|   |   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  |
| 61,19 g 15,37 g 0,05 g  | 35,99 g 0,27 g 0,05 g   | 57,14 g 3,42 g 0,03 g   | 59,37 g 7,27 g 0,05 g  | 38,27 g 0,27 g 0,01 g   |   |  |





### Heti étlap 2019.01.07. - 2019.01.11.

|                |  | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|----------------|--|-------|------|--------|-----------|--------|
| <b>Uzsonna</b> |  |       |      |        |           |        |

.....  
Üzletvezet

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!

