

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	Tej 2dl [7], Pogácsa,kicsi burgonyás[1,7,(6,12)]	Citromos tea isk, Párizsi, Margarin ewa, Zöldpaprika, Zsemle[1]	Tej 2dl [7], Kifli[1,7], Medve light sajt[7,(1)], Zöldpaprika	Gyümölcs tea , Margarin ewa, Uborka(kígyó), Pulyka felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 400.16 Kcal / 1,672.67 KJ	Energia: 265.59 Kcal / 1,110.17 KJ	Energia: 249.58 Kcal / 1,043.24 KJ	Energia: 329.69 Kcal / 1,378.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11.32 g 24.91 g 8.11 g	8.75 g 7.46 g 2.90 g	14.43 g 5.79 g 3.47 g	9.66 g 2.34 g 0.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Pásztor tarhonya leves [1,3,(9,10)], Mákos guba [1,7], Vaníliásodó [7, (1,6,8,12)]	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Erdélyi rakott káposzta isk [7,(9,10,12)]	Tejfölös szárazbabfőz [1,7,(9,10)], Csirkemájás zöldborsóleves [1,3,9], Virsli pörkölt (6,9,10)	Natúr csirkemell [1], Párolt rizs , Csemege uborka[10,12], Sertésraguleves [1,3,9, (10)]
		Energia: 796.91 Kcal / 3,331.08 KJ	Energia: 647.77 Kcal / 2,707.68 KJ	Energia: 851.36 Kcal / 3,558.68 KJ	Energia: 723.74 Kcal / 3,025.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29.88 g 19.05 g 6.27 g	25.40 g 38.79 g 9.78 g	42.35 g 42.71 g 9.09 g	41.91 g 28.12 g 6.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Paradicsom, Zsemle graham[1], Csirkemell sonka	Főtt tojás[3], Uborka (kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Minimargarin 10g	Húskrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Puding poharas[1,7]
		Energia: 124.10 Kcal / 518.74 KJ	Energia: 433.16 Kcal / 1,810.61 KJ	Energia: 220.53 Kcal / 921.82 KJ	Energia: 130.50 Kcal / 545.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.87 g 1.56 g 0.39 g	11.68 g 12.42 g 3.26 g	4.91 g 1.80 g 0.63 g	3.85 g 4.55 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)		 		 

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

