

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	Tejeskávé[1,7], Briós, kicsi[1,3,7]	Gyümölcs tea , Uborka (kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Szendvicssonka(6)	Túrókrém sós [7], Gyümölcs tea , Zsemle[1], Jégsaláta	Sárgarépakrém , Zsemle [1], Tej 2dl [7]	Gyümölcs tea , Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lönchús kg
		Energia: 253.22 Kcal / 1,058.46 KJ	Energia: 317.88 Kcal / 1,328.74 KJ	Energia: 298.74 Kcal / 1,248.73 KJ	Energia: 327.44 Kcal / 1,368.70 KJ	Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.26 g 6.22 g 3.32 g	9.71 g 0.91 g 0.23 g	13.72 g 7.99 g 2.30 g	12.89 g 11.73 g 4.75 g	9.51 g 7.27 g 2.57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Sertésraguleves [1,3,9, (10)], Bolognai makaróni [1,3,9,(10)]	Kelkáposzta főzelék [1, (9,10)], Húsgombóc [3, (9,10)], Tavaszi leves [1,3,9]	Csikós tokány [1,7, (9,10)], Párolt rizs , Zöldborsóleves [3]	Rántott lev. zskockával [1,(9,10)], Sertés pörkölt ovi(9,10), Lencsefőzelék [1,7,10,(9,12)], Félbarna kenyér[1]	Húsleves [1,3,9], Rostonhal [1,4], Főtt burgonya ovi, Alma
		Energia: 879.80 Kcal / 3,677.56 KJ	Energia: 696.38 Kcal / 2,910.87 KJ	Energia: 696.05 Kcal / 2,909.49 KJ	Energia: 696.98 Kcal / 2,913.38 KJ	Energia: 601.73 Kcal / 2,515.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		39.13 g 40.94 g 11.78 g	29.25 g 24.14 g 5.67 g	22.40 g 36.08 g 7.47 g	29.83 g 24.38 g 3.79 g	32.61 g 23.73 g 6.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Paradicsom, Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Zöldborsó, Zsemle[1], Sajtkrém, natur[7]	Főtt tojás[3], Uborka (kígyó), Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Margarin ewa, Tönköly zsemle[1], Zöldborsó, Bécsi sonka	Nápolyi[1,7,(3,5,6,12)]
		Energia: 173.88 Kcal / 726.82 KJ	Energia: 187.85 Kcal / 785.21 KJ	Energia: 279.40 Kcal / 1,167.89 KJ	Energia: 156.40 Kcal / 653.75 KJ	Energia: 304.46 Kcal / 1,272.64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.63 g 1.24 g 0.39 g	6.98 g 3.24 g 1.94 g	9.78 g 6.23 g 1.62 g	7.79 g 4.06 g 1.18 g	3.84 g 17.10 g 6.78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

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

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

