

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	Tej 2dl [7], Margarin ewa, Szamócalekvár[15], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Citromos tea isk, Margarin ewa, Zsemle[1], Trapista sajt[7], Paradicsom	Tej 2dl [7], Gabonapehely, kakaós [1, (5,6,7,8)]	Gyümölcs tea , Körözött túró házi [7,(9,10)], Zöldpaprika, Zsemle[1]	Gyümölcs tea , Uborka (kígyó), Vajkrém magyaros[7], Zsemle graham[1]
		Energia: 277.76 Kcal / 1,161.04 KJ	Energia: 266.15 Kcal / 1,112.51 KJ	Energia: 224.30 Kcal / 937.57 KJ	Energia: 286.49 Kcal / 1,197.53 KJ	Energia: 196.20 Kcal / 820.12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.61 g 4.68 g 2.56 g	10.21 g 6.84 g 4.25 g	7.40 g 4.35 g 2.38 g	10.60 g 5.88 g 2.86 g	5.15 g 5.90 g 3.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Zöldségleves mir. [1,9, (10)], Mákos guba [1,7], Vaníliásodó [7,(1,6,8,12)]	Rakott burgonya[3,7], Paradicsom leves [1,3,9, (10)]	Karfiollevés [3,(9,10)], Hentes tokány [1,10,12], Tarhonya köret [1,3]	Burgonya főzelék [1,7], Vagdalt [1,3,(9,10)], Zöldbableves [1,3,(9,10)]	Natúr sertéskaraj [1], Csorbaleves[7,9, (5,10,12)], Főtt burgonya ovi, Meggy mártás mir. ovi [1,7]
		Energia: 712.01 Kcal / 2,976.20 KJ	Energia: 613.21 Kcal / 2,563.22 KJ	Energia: 692.89 Kcal / 2,896.28 KJ	Energia: 845.52 Kcal / 3,534.27 KJ	Energia: 857.49 Kcal / 3,584.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.84 g 18.98 g 6.93 g	19.89 g 26.29 g 5.08 g	27.61 g 34.36 g 8.27 g	30.00 g 33.25 g 7.19 g	39.67 g 24.82 g 4.67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Uborka(kígyó), Margarin ewa, Olasz felvágott, Kifli [1,7]	Húskrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Paradicsom, Margarin ewa, Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Jégcsap retek, Félbarna kenyér[1], Margarin ewa, Pulyka pizzasonka(6)	Tejszelet[1,3,7]
		Energia: 178.96 Kcal / 748.05 KJ	Energia: 333.65 Kcal / 1,394.66 KJ	Energia: 319.17 Kcal / 1,334.13 KJ	Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ	Energia: 116.00 Kcal / 484.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.70 g 6.13 g 2.36 g	8.75 g 7.39 g 2.80 g	8.02 g 6.16 g 2.19 g	7.55 g 2.09 g 0.63 g	1.90 g 6.60 g 4.90 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

