

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	Tejeskávét[1,7], Kifli, sajtos egyenes[1,3,7]	Gyümölcs tea , Margarin ewa, Félbarna kenyér[1], Zöldpaprika, Párizsi	Gyümölcs tea , Margarin ewa, Csirkemell sonka, Jégcsap retek, Félbarna kenyér[1]	Tej 2dl [7], Méz, Zsemle graham[1]	Gyümölcs tea , Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Bécsi sonka
		Energia: 244.67 Kcal / 1,022.72 KJ	Energia: 233.65 Kcal / 976.66 KJ	Energia: 202.64 Kcal / 847.04 KJ	Energia: 232.54 Kcal / 972.02 KJ	Energia: 341.95 Kcal / 1,429.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		12.32 g5.60 g3.49 g	6.28 g6.67 g2.41 g	7.25 g2.83 g0.89 g	11.57 g3.92 g2.26 g	11.79 g3.10 g0.98 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Sertésraguleves [1,3,9, (10)], Káposztás kocka [1,3], Alma	Paprikás csirke isk[1,7, (9,10)], Párolt rizs , Daragaluska leves [1,3]	Eszterházi sertésszelet [1,7,10,(12)], Bulgur[1], Húsgombóc-leves [1,3, (9,10)]	Pásztor tarhonya leves [1,3,(9,10)], Zöldborsófőzelék[1,7], Húsgombóc [3,(9,10)]	Párolt vegyes zöldsöket , Húsleves [1,3,9], Rántott sertésszelet [1,3,7]
		Energia: 718.91 Kcal / 3,005.04 KJ	Energia: 768.16 Kcal / 3,210.91 KJ	Energia: 806.07 Kcal / 3,369.37 KJ	Energia: 697.83 Kcal / 2,916.93 KJ	Energia: 772.88 Kcal / 3,230.64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		28.06 g24.49 g6.45 g	42.05 g25.69 g3.91 g	43.01 g31.80 g8.15 g	32.52 g18.71 g4.98 g	47.09 g35.36 g10.12 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Kenőmájas, Paradicsom, Zsemle graham[1]	Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Kockasajt [7], Tönköly spitz[1], Zöldpaprika	Gépsonka, Uborka (kígyó), Zsemle[1], Margarin ewa	Sós keksz[1], Alma
		Energia: 160.00 Kcal / 668.80 KJ	Energia: 298.54 Kcal / 1,247.90 KJ	Energia: 290.74 Kcal / 1,215.29 KJ	Energia: 182.66 Kcal / 763.52 KJ	Energia: 172.65 Kcal / 721.68 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		6.67 g5.46 g2.07 g	10.25 g5.31 g1.34 g	10.91 g14.68 g9.06 g	8.42 g2.41 g0.86 g	2.89 g6.11 g1.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József

Simonyi-Nagy Veronika

.....

.....

Diétás szakács

Élelmezésvezető

