

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	Tej 2dl [7], Kukoricapehely (corn flakes)	Gyümölcs tea , Félbarna kenyér[1], Pulyka felvágott, Uborka(kígyó)	Gyümölcs tea , Uborka (kígyó), Vajkrém magyaros[7], Zsemle[1]	Tej 2dl [7], Kifli[1,7], Medve light sajt[7,(1)], Zöldpaprika	Gyümölcs tea , Margarin ewa, Uborka(kígyó), Kenőmájas, Zsemle rozsos[1]
		Energia: 181.82 Kcal / 760.01 KJ	Energia: 253.02 Kcal / 1,057.62 KJ	Energia: 241.73 Kcal / 1,010.43 KJ	Energia: 249.58 Kcal / 1,043.24 KJ	Energia: 253.39 Kcal / 1,059.17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.18 g 5.26 g 3.08 g	10.67 g 1.68 g 0.50 g	5.86 g 5.65 g 3.40 g	14.43 g 5.79 g 3.47 g	7.64 g 6.32 g 2.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Daragaluska leves [1,3], Spagetti carbonara[1,3,7]	Lencseleves [1,7,10, (9,12)], Tökfőzelék [1,7], Húsgombóc [3,(9,10)]	Frankfurti sertés tokány [1,(6,10)], Párolt rizs , Zöldségleves mir. [1,9, (10)]	Főtt tojás[3], Karalábefőzelék mir. ovi [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldséges burgonyagombóc leves [1,3,7,9,(10)]	Meggyleves mir. ovi[1,7], Párolt vegyes zöldköret , Rántott sertésszelet [1,3,7]
		Energia: 689.75 Kcal / 2,883.16 KJ	Energia: 726.63 Kcal / 3,037.31 KJ	Energia: 738.02 Kcal / 3,084.92 KJ	Energia: 799.30 Kcal / 3,341.07 KJ	Energia: 641.79 Kcal / 2,682.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.18 g 22.33 g 6.45 g	31.20 g 35.56 g 7.57 g	25.69 g 30.09 g 7.63 g	24.68 g 28.81 g 4.37 g	34.46 g 20.94 g 4.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Párizsi	Tojáskrém [3,10,(12)], Burgonyás kenyér[1,7,12], Jégcsap retek	Uborka(kígyó), Margarin ewa, Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Húskrém, Paradicsom, Félbarna kenyér[1]	Túró Rudi[7,(5)]
		Energia: 304.06 Kcal / 1,270.97 KJ	Energia: 236.78 Kcal / 989.74 KJ	Energia: 279.11 Kcal / 1,166.68 KJ	Energia: 148.92 Kcal / 622.49 KJ	Energia: 330.00 Kcal / 1,379.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.67 g 4.61 g 1.74 g	10.39 g 7.28 g 1.63 g	7.02 g 7.58 g 2.67 g	4.72 g 1.92 g 0.70 g	7.00 g 16.40 g 14.20 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

