

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tejeskávé[1,7], Margarin ewa, Kalács fonott [1,3,7]	Gyümölcs tea , Margarin ewa, Félbarna kenyér[1], Jégcsap retek, Szendvicssonka(6)	Gyümölcs tea , Kenőmájas, Kifli[1,7], Uborka(kígyó)	Tej 2dl [7], Méz, Teavaj 100g-os[7], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs tea , Jégcsap retek, Párizsi, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin ewa
		Energia: 295.47 Kcal / 1,235.06 KJ	Energia: 188.50 Kcal / 787.93 KJ	Energia: 219.84 Kcal / 918.93 KJ	Energia: 289.66 Kcal / 1,210.78 KJ	Energia: 431.40 Kcal / 1,803.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.44 g 9.21 g 4.33 g	7.89 g 2.82 g 0.85 g	6.83 g 6.42 g 2.62 g	10.36 g 4.50 g 2.71 g	9.81 g 8.74 g 3.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Túrós metélt [1,3,7], Zöldségleves mir. [1,9, (10)]	Csurgatott tojás leves [1,3,(9,10)], Tökfőzelék [1,7], Sertés pörkölt ovi (9,10), Félbarna kenyér[1]	Szárazbableves [1,3,9, (10)], Hawaii pulykamell ovi[1,7], Párolt rizs	Burgonya főzelék [1,7], Húsgombóc [3,(9,10)], Félbarna kenyér[1], Csorbaleves[7,9, (5,10,12)]	Natúr sertéskaraj isk[1], Párolt vegyes zöldkört , Fokhagymakrémleves [1,3,7]
		Energia: 672.65 Kcal / 2,811.68 KJ	Energia: 651.33 Kcal / 2,722.56 KJ	Energia: 647.76 Kcal / 2,707.64 KJ	Energia: 802.04 Kcal / 3,352.53 KJ	Energia: 650.31 Kcal / 2,718.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.94 g 22.98 g 4.54 g	24.29 g 32.09 g 6.73 g	29.40 g 17.34 g 3.81 g	36.23 g 32.23 g 8.40 g	39.44 g 26.07 g 6.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Zsemle graham[1], Paradicsom, Csirkemell sonka, Margarin ewa	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom, Sajtkrém, natur[7]	Tojáskrém [3,10,(12)], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Húskrém, Zsemle graham[1], Uborka(kígyó)	Tejszelet[1,3,7]
		Energia: 141.59 Kcal / 591.85 KJ	Energia: 293.97 Kcal / 1,228.79 KJ	Energia: 241.84 Kcal / 1,010.89 KJ	Energia: 181.12 Kcal / 757.08 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
		7.81 g 2.88 g 0.79 g	7.01 g 3.36 g 1.91 g	8.86 g 7.02 g 1.69 g	7.91 g 7.45 g 2.76 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

