

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	Tej 2dl [7], Kakaóscsiga [1,3]	Citromos tea isk, Zöldpaprika, Félbarna kenyér[1], Vajkrém magyaros[7]	Citromos tea isk, Uborka (kígyó), Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Olasz felvágott	Tej 2dl [7], Sárgarépakrém , Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs tea , Zöldpaprika, Túrókrém sós [7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 279.03 Kcal / 1,166.35 KJ	Energia: 196.64 Kcal / 821.96 KJ	Energia: 253.77 Kcal / 1,060.76 KJ	Energia: 281.51 Kcal / 1,176.71 KJ	Energia: 481.39 Kcal / 2,012.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.92 g 11.91 g 2.20 g	4.01 g 5.65 g 3.36 g	5.86 g 6.15 g 2.32 g	10.81 g 11.75 g 4.73 g	15.45 g 8.32 g 2.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Húsos metélt isk[1,3], Zöldséges burgonyagombóc leves [1,3,7,9,(10)], Alma	Tejfölös szárazbabfőz [1,7,(9,10)], Lebbencsleves [1,3,(9,10)], Félbarna kenyér [1], Sertés pörkölt ovi (9,10)	Csirkemájás zöldborsóleves [1,3,9], Párolt rizs , Hentes tokány [1,10,12]	Daragaluska leves [1,3], Főtt virsli(6,10), Félbarna kenyér[1], Finomfőzelék mir. ovi[1,7]	Rántott hal[1,3,4,7], Főtt burgonya ovi, Karfiolleves [3,(9,10)]
		Energia: 895.67 Kcal / 3,743.90 KJ	Energia: 763.12 Kcal / 3,189.84 KJ	Energia: 864.01 Kcal / 3,611.56 KJ	Energia: 757.59 Kcal / 3,166.73 KJ	Energia: 548.06 Kcal / 2,290.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.34 g 35.05 g 8.18 g	30.79 g 25.52 g 5.01 g	35.69 g 36.66 g 8.93 g	28.38 g 21.69 g 4.34 g	28.81 g 17.51 g 1.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Paradicsom, Gépsonka, Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Főtt tojás[3], Margarin ewa, Jégcsap retek, Zsemle graham[1]	Halkrém[4,10,(12)], Zsemle[1], Paradicsom	Jégcsap retek, Tönköly spitz[1], Margarin ewa, Pulyka felvágott	Keks, édes[1,(3,5,6,8,11,12)], Kivi
		Energia: 213.87 Kcal / 893.98 KJ	Energia: 187.80 Kcal / 785.00 KJ	Energia: 227.71 Kcal / 951.83 KJ	Energia: 163.30 Kcal / 682.59 KJ	Energia: 82.63 Kcal / 345.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.88 g 2.41 g 0.80 g	9.98 g 7.44 g 1.90 g	13.53 g 5.26 g 1.20 g	8.17 g 5.21 g 1.44 g	2.33 g 2.62 g 0.61 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

