

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	Tej 2dl [7], Méz, Félbarna kenyér[1]	Gyümölcs tea , Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika, Trapista sajt [7]	Gyümölcs tea , Túrókrém sós [7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Tej 2dl [7], Gabonapehely, kakaós [1, (5,6,7,8)]	Gyümölcs tea , Uborka (kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Soproni felvágott
		Energia: 207.92 Kcal / 869.11 KJ	Energia: 262.45 Kcal / 1,097.04 KJ	Energia: 326.92 Kcal / 1,366.53 KJ	Energia: 206.40 Kcal / 862.75 KJ	Energia: 393.50 Kcal / 1,644.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.55 g 3.60 g 2.29 g	8.09 g 5.87 g 3.88 g	12.18 g 7.96 g 2.23 g	7.38 g 4.20 g 2.35 g	9.48 g 9.88 g 3.56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Tarhonyáshús[1,3, (9,10)], Csemege uborka [10,12], Zöldségleves mir. [1,9,(10)]	BrokkolikréMLEVES [1,7], Tejfölös szárazbabfőz[1,7, (9,10)], Sertés pörkölt (9,10), Félbarna kenyér[1]	Burgonyaleves zöldséges [1,9], Párolt rizs , Vagdalt [1,3,(9,10)]	Csirkemájás zöldborsóleves [1,3,9], Sós kamartás[1,7], Főtt tojás[3], Főtt burgonya ovi	Húsleves [1,3,9], Párolt vegyes zöldséget , Sült csirkemell isk
		Energia: 653.47 Kcal / 2,731.50 KJ	Energia: 796.83 Kcal / 3,330.75 KJ	Energia: 848.27 Kcal / 3,545.77 KJ	Energia: 787.88 Kcal / 3,293.34 KJ	Energia: 538.93 Kcal / 2,252.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.45 g 30.49 g 8.26 g	36.85 g 32.03 g 7.33 g	25.49 g 30.88 g 6.61 g	37.79 g 29.16 g 6.61 g	38.33 g 25.30 g 6.34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Paradicsom, Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Szendvicssonka(6)	HúskréM, Uborka(kígyó), Zsemle[1]	Paradicsom, Zsemle[1], Pulyka felvágott	Margarin ewa, Jégcsap retek, Zsemle graham[1], Párizsi	Túró Rudi[7,(5)], Alma
		Energia: 314.58 Kcal / 1,314.94 KJ	Energia: 227.83 Kcal / 952.33 KJ	Energia: 174.02 Kcal / 727.40 KJ	Energia: 183.49 Kcal / 766.99 KJ	Energia: 522.83 Kcal / 2,185.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.08 g 2.98 g 0.87 g	8.72 g 7.21 g 2.84 g	8.68 g 0.98 g 0.33 g	7.97 g 7.65 g 2.82 g	10.82 g 24.92 g 21.30 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

