

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00630) Tejmentes Iskola	Gyümölcs tea , Soproni felvágott, Félbarna kenyér [1], Uborka(kígyó)	Félbarna kenyér[1], Kakaókrém növ., Rizs tej	Jégcsap retek, Zsemle [1], Hummus, italiana[11], Rizs tej	Gyümölcs tea , Csirkemell sonka, Zöldpaprika, Zsemle[1]	Citromos tea isk, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégcsap retek, Párizsi
		Energia: 209.44 Kcal / 875.46 KJ	Energia: 213.81 Kcal / 893.73 KJ	Energia: 245.55 Kcal / 1,026.40 KJ	Energia: 215.18 Kcal / 899.45 KJ	Energia: 386.15 Kcal / 1,614.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.96 g 6.69 g 2.43 g	3.81 g 4.81 g 1.06 g	6.29 g 3.25 g 0.47 g	8.54 g 1.75 g 0.58 g	8.59 g 4.64 g 1.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00630) Tejmentes Iskola	Szilvás gombóc [1,(6)], Húsgombóclevés [1,3, (9,10)], Meggybefőtt, magozott	Rakott karfiol , Francia hagymaleves [1,(9,10)]	Lebbencsleves [1,3, (9,10)], Tarhonyáshús [1,3,(9,10)], Csemege uborka[10,12]	Korhelyleves isk[1, (9,10,12)], Szárazbabfőz. TM[1, (9,10)], Húsgombóc [3, (9,10)], Félbarna kenyér [1]	Húsleves [1,3,9], Párolt rizs , Sertés pörkölt ovi (9,10)
		Energia: 666.22 Kcal / 2,784.80 KJ	Energia: 556.34 Kcal / 2,325.50 KJ	Energia: 706.49 Kcal / 2,953.13 KJ	Energia: 584.47 Kcal / 2,443.08 KJ	Energia: 709.54 Kcal / 2,965.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		22.22 g 23.54 g 5.60 g	20.84 g 29.30 g 7.64 g	28.86 g 30.21 g 8.27 g	26.18 g 22.18 g 6.31 g	25.08 g 36.99 g 10.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00630) Tejmentes Iskola	Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zala felvágott	Tojáskrém [3,10,(12)], Fejes saláta, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Uborka(kígyó), Félbarna kenyér[1], Margarin ewa, Olasz felvágott	Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Tavaszi felvágott	Mandarin, Glutén mentes sütemény[3,6]
		Energia: 251.26 Kcal / 1,050.27 KJ	Energia: 404.73 Kcal / 1,691.77 KJ	Energia: 167.75 Kcal / 701.20 KJ	Energia: 362.81 Kcal / 1,516.55 KJ	Energia: 136.64 Kcal / 571.16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.06 g 4.11 g 1.56 g	14.65 g 7.96 g 1.74 g	5.64 g 6.22 g 2.38 g	9.46 g 5.05 g 1.78 g	1.35 g 5.80 g 1.56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00630) Tejmentes Iskola		   			 

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

