
























		hétfő			kedd			szerda		
Tízórai	(00630) Tejmentes Iskola	Gyümölcs tea , Soproni felvágott, Kocka kenyér [1], Uborka(kígyó)			Kocka kenyér[1], Kakaókrém növ., Rizs tej			Jégcsap retek, Zsemle [1], Hummus, italiana[11], Rizs tej		
		Energia: 209.44 Kcal / 875.46 Kj			Energia: 213.81 Kcal / 893.73 Kj			Energia: 171.79 Kcal / 718.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.96 g	6.69 g	2.43 g	3.81 g	4.81 g	1.06 g	3.75 g	3.06 g	0.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.24 g	9.14 g	0.21 g	38.98 g	9.39 g	0.23 g	32.08 g	8.14 g	0.53 g		
						 				
Ebéd	(00630) Tejmentes Iskola	Lebbencsleves [1,3, (9,10)], Rakott zöldbab (9,10)			Zellerkrémleves [1,3,9], Paprikásburgonya [1, (9,10)], Kocka kenyér[1]			Zöldséges burgonyagombóc leves [1,3,9,(10)], Szárnyas rizottó , Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 683.42 Kcal / 2,856.70 Kj			Energia: 567.29 Kcal / 2,371.27 Kj			Energia: 775.42 Kcal / 3,241.26 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.61 g	23.88 g	6.18 g	12.63 g	17.12 g	1.91 g	23.65 g	17.45 g	1.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.52 g	0.48 g	0.63 g	88.34 g	0.40 g	0.38 g	129.68 g	0.05 g	1.17 g		
		   		   		   				
Uzsonna	(00630) Tejmentes Iskola	Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zala felvágott, Margarin ewa			Tojáskrém [3,10,(12)], Fejes saláta, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Uborka(kígyó), Kocka kenyér[1], Olasz felvágott, Minimargarin 20g		
		Energia: 269.26 Kcal / 1,125.51 Kj			Energia: 373.09 Kcal / 1,559.52 Kj			Energia: 286.84 Kcal / 1,198.99 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.13 g	6.11 g	2.16 g	15.93 g	11.14 g	2.53 g	5.87 g	20.37 g	6.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.27 g	0.00 g	0.71 g	44.68 g	0.44 g	0.63 g	19.95 g	0.00 g	0.94 g		
				   						

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

