

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00630) Tejmentes Iskola	Áfonya lekvár(12), Margarin ewa, Kocka kenyér[1], Rizsital	Gépsonka, Paradicsom, Csipkebogyó tea, Kocka kenyér[1], Minimargarin 20g	Jégсалáta, Kocka kenyér [1], Zala felvágott, Rizsital	Gyümölcs tea , Kocka kenyér[1], Paradicsom, Hummus, italiana[11]	Gyümölcs tea , Paradicsom, Pulyka felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 218.77 Kcal / 914.46 KJ	Energia: 332.42 Kcal / 1,389.52 KJ	Energia: 180.64 Kcal / 755.08 KJ	Energia: 160.04 Kcal / 668.97 KJ	Energia: 261.22 Kcal / 1,091.90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		3.95 g 0.97 g 0.21 g	7.76 g 17.80 g 4.89 g	6.67 g 5.13 g 1.99 g	4.10 g 1.12 g 0.22 g	9.36 g 1.39 g 0.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00630) Tejmentes Iskola	Burgonyakrémleves[1,9, (10)], Rakott karfiol *mir.* (9,10)	Csirkemájás zöldborsóleves [1,3,9], Káposztás kocka	Gulyásleves [1,3,9,(10)], Kakaóscsiga[1]	Sárgaborsó krémleves [1,3], Rántott hal[1,3,4], Főtt burgonya isk	Húsleves [1,3,9], Natúr sertéskaraj [1], Párolt rizs , Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 747.04 Kcal / 3,122.63 KJ	Energia: 606.38 Kcal / 2,534.67 KJ	Energia: 618.12 Kcal / 2,583.74 KJ	Energia: 526.21 Kcal / 2,199.56 KJ	Energia: 724.94 Kcal / 3,030.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29.03 g 31.45 g 7.04 g	25.01 g 20.55 g 3.79 g	18.50 g 30.46 g 5.21 g	29.89 g 13.92 g 1.85 g	30.59 g 29.85 g 7.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00630) Tejmentes Iskola	Uborka(kígyó), Olasz felvágott, Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Zöldpaprika, Növényi krém(9,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Jégcsap retek, Kenőmájás, Zsemle rozsos[1]	Uborka(kígyó), Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Minimargarin 20g	Alma, Zabkeksz[1]
		Energia: 319.45 Kcal / 1,335.30 KJ	Energia: 208.50 Kcal / 871.53 KJ	Energia: 367.93 Kcal / 1,537.95 KJ	Energia: 505.98 Kcal / 2,115.00 KJ	Energia: 181.87 Kcal / 760.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.39 g 8.67 g 3.33 g	4.32 g 0.79 g 0.38 g	13.27 g 6.79 g 2.50 g	9.91 g 23.81 g 7.35 g	2.73 g 6.68 g 2.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

