









		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00630) Tejmentes Iskola	Tejeskávé[1], Pogácsa,kicsi burgonyás [1]			Gyümölcs tea , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Halkrém[4,10,(12)]			Teljes kiőrlésű kenyér[1], Minimargarin 10g, Uborka (kígyó), Gyümölcs tea			Gyümölcs tea , Húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka(kígyó)			Zsemle korpás[1], Tavaszi felvágott, Minimargarin 10g, Rizs tej		
		Energia: 384.56 Kcal / 1,607.46 KJ			Energia: 431.75 Kcal / 1,804.72 KJ			Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ			Energia: 378.40 Kcal / 1,581.71 KJ			Energia: 325.85 Kcal / 1,362.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.13 g	21.61 g	5.92 g	11.46 g	3.29 g	0.69 g	4.58 g	7.56 g	2.00 g	8.45 g	6.12 g	2.29 g	8.70 g	12.03 g	3.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.93 g	19.98 g	1.31 g	76.39 g	9.22 g	0.53 g	48.13 g	9.14 g	0.32 g	62.30 g	9.14 g	0.77 g	45.31 g	7.99 g	1.04 g		
Ebéd	(00630) Tejmentes Iskola	Lebbencsleves [1,3, (9,10)], Bácskai rizseshús (9,10), Csemege uborka [10,12]			Daragaluska isk[1,3], Lencsefőzelék [10, (3,6,9,11,12)], Sült kolbász isk			Babgulyás [1,3,(9,10)], Mákos metélt [1,3]			Pásztor tarhonya leves [1,3,(9,10)], Paradicsomos káposzta [1,(9,10)], Párolt sertésszelet			Húsleves [1,3,9], Csirkepörkölt (9,10), Bulgur[1]		
		Energia: 536.19 Kcal / 2,241.27 KJ			Energia: 598.48 Kcal / 2,501.65 KJ			Energia: 764.63 Kcal / 3,196.15 KJ			Energia: 616.68 Kcal / 2,577.72 KJ			Energia: 656.07 Kcal / 2,742.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.35 g	20.42 g	5.68 g	25.60 g	23.21 g	6.65 g	29.82 g	25.79 g	4.53 g	24.51 g	15.89 g	2.64 g	35.04 g	19.50 g	4.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.52 g	1.49 g	0.91 g	71.14 g	0.81 g	2.06 g	99.65 g	9.28 g	0.60 g	93.84 g	12.20 g	0.36 g	89.50 g	0.25 g	0.96 g		
Uzsonna	(00630) Tejmentes Iskola	Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Csirkemell sonka			Margarin ewa, Jégcsap rettek, Zsemle[1], Zala felvágott			Kenőmájás, Margarin ewa, Paradicsom, Kocka kenyér[1]			Pulyka felvágott, Minimargarin 20g, Zöldpaprika, Kifli[1,7]			Nápolyi[1,(6,12)], Alma		
		Energia: 349.95 Kcal / 1,462.79 KJ			Energia: 230.04 Kcal / 961.57 KJ			Energia: 206.37 Kcal / 862.63 KJ			Energia: 267.92 Kcal / 1,119.91 KJ			Energia: 187.02 Kcal / 781.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.36 g	2.50 g	0.77 g	8.06 g	8.00 g	2.82 g	6.32 g	7.36 g	2.76 g	8.29 g	15.04 g	4.13 g	2.32 g	8.95 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.60 g	0.00 g	0.76 g	31.44 g	0.00 g	1.46 g	28.44 g	0.00 g	0.76 g	24.53 g	0.00 g	0.61 g	23.71 g	9.85 g	0.07 g		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00630) Tejmentes Iskola				 	  

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

