

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Tej 2dl [7], Áfonya lekvár (12), Margarin ewa, Kocka kenyér[1]	Csipkebogyó tea, Gépsonka, Margarin ewa, Paradicsom, Kocka kenyér[1]	Tej 2dl [7], Jégسالáta, Kocka kenyér[1], Vajkrém magyaros[7]	Gyümölcs tea , Túrókrém sós [7], Kocka kenyér[1], Paradicsom	Gyümölcs tea , Paradicsom, Pulyka felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 234.81 Kcal / 981.51 KJ	Energia: 183.28 Kcal / 766.11 KJ	Energia: 266.66 Kcal / 1,114.64 KJ	Energia: 282.55 Kcal / 1,181.06 KJ	Energia: 290.92 Kcal / 1,216.05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.62 g 3.80 g 2.35 g	6.26 g 4.45 g 1.25 g	11.20 g 8.89 g 5.58 g	12.59 g 8.15 g 2.32 g	8.17 g 1.16 g 0.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27.97 g 14.26 g 0.38 g	31.96 g 7.14 g 0.32 g	35.84 g 0.40 g 0.48 g	39.61 g 9.14 g 0.49 g	53.63 g 9.14 g 0.23 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Csirkemáj galuskaleves [1,3,9], Hentes tokány [1,10,12], Bulgur[1]	Daragaluska leves [1,3], Paprikásburgonya [1, (9,10)], Kocka kenyér[1]	Sárgaborsó krémleves [1,3,7], Vagdalt (Stefania) [1,3,(9,10)], Burgonyapüré isk[7]	Tökfőzelék [1,7], Csurgatott tojás leves [1,3,(9,10)], Sertés pörkölt ovi(9,10), Kocka kenyér[1]	Meggyleves mir. ovi[1,7], Eszterházi sertéstokány [1,7,10,(12)], Párolt rizs
		Energia: 764.98 Kcal / 3,197.62 KJ	Energia: 655.48 Kcal / 2,739.91 KJ	Energia: 828.27 Kcal / 3,462.17 KJ	Energia: 828.50 Kcal / 3,463.13 KJ	Energia: 797.12 Kcal / 3,331.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		36.89 g 25.31 g 6.89 g	17.33 g 13.10 g 1.60 g	35.05 g 32.38 g 11.23 g	31.08 g 44.34 g 9.73 g	26.28 g 35.60 g 9.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
100.77 g 1.66 g 1.34 g	115.23 g 0.32 g 0.71 g	93.38 g 0.00 g 1.55 g	75.31 g 1.61 g 1.33 g	91.03 g 6.51 g 0.47 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Uborka(kígyó), Olasz felvágott, Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kockasajt [7], Zöldpaprika, Kifli korpás [1,7]	Jégcsap retek, Kenőmájas, Zsemle rozsos[1]	Uborka(kígyó), Soproni felvágott, Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Alma, Túró Rudi[7,(5)]
		Energia: 266.95 Kcal / 1,115.85 KJ	Energia: 299.20 Kcal / 1,250.66 KJ	Energia: 206.70 Kcal / 864.01 KJ	Energia: 304.21 Kcal / 1,271.60 KJ	Energia: 117.44 Kcal / 490.90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.68 g 6.22 g 2.34 g	10.40 g 14.34 g 9.00 g	7.64 g 5.21 g 2.00 g	7.53 g 7.63 g 2.68 g	3.02 g 5.42 g 4.50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38.84 g 0.00 g 0.69 g	31.90 g 0.40 g 1.11 g	31.68 g 0.00 g 1.33 g	43.15 g 0.00 g 0.28 g	14.10 g 11.00 g 0.02 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

