

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	Tej 2dl [7], Kakaórém [6,7], Kocka kenyér[1]	Gyümölcs tea , Kocka kenyér[1], Túrókrém sós [7], Zöldpaprika	Tej 2dl [7], Vajkrém magyaros[7], Jégcsap retek, Korpás zsemle[1]	Gyümölcs tea , Csirkemell sonka, Kifli [1,7], Zöldpaprika	Gyümölcs tea , Húskrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 321.79 Kcal / 1,345.08 KJ	Energia: 210.72 Kcal / 880.81 KJ	Energia: 307.39 Kcal / 1,284.89 KJ	Energia: 216.01 Kcal / 902.92 KJ	Energia: 420.42 Kcal / 1,757.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.52 g 11.40 g 2.48 g	9.53 g 6.50 g 1.82 g	12.34 g 11.53 g 7.31 g	9.15 g 2.03 g 0.68 g	9.66 g 7.57 g 2.84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Sertésraguleves [1,3,9, (10)], Bolognai makaróni [1,3,9,(10)]	Tavaszi leves [1,3,9], Kelkáposzta főzelék [1, (9,10)], Húsgombóc [3, (9,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Zöldborsóleves [3], Csikós tokány [1,7,(9,10)], Párolt rizs	Rántott lev. zskockával [1,(9,10)], Lencsefőzelék [1,7,10,(9,12)], Sertés pörkölt ovi(9,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Húsleves [1,3,9], Rostonhal [1,4], Főtt burgonya ovi
		Energia: 908.30 Kcal / 3,796.69 KJ	Energia: 799.72 Kcal / 3,342.83 KJ	Energia: 707.80 Kcal / 2,958.60 KJ	Energia: 908.09 Kcal / 3,795.82 KJ	Energia: 676.75 Kcal / 2,828.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40.69 g 42.55 g 12.31 g	29.43 g 20.67 g 4.41 g	22.94 g 36.61 g 7.53 g	36.31 g 35.60 g 6.46 g	39.52 g 29.21 g 7.85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Zsemle korpás[1], Pulyka felvágott, Uborka(kígyó)	Fejes saláta, Zala felvágott, Zsemle[1]	Uborka(kígyó), Olasz felvágott, Margarin ewa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tojáskrém [3,10,(12)], Paradicsom, Kocka kenyér[1]	Kukoricarúd[6,7], Vaníliás ízű tej [7]
		Energia: 125.28 Kcal / 523.67 KJ	Energia: 232.44 Kcal / 971.60 KJ	Energia: 266.95 Kcal / 1,115.85 KJ	Energia: 170.09 Kcal / 710.98 KJ	Energia: 179.14 Kcal / 748.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.87 g 1.20 g 0.24 g	11.18 g 4.73 g 1.62 g	6.68 g 6.22 g 2.34 g	8.14 g 7.02 g 1.73 g	5.60 g 8.70 g 1.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

