

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00630) Tejmentes Iskola	Rizs tej, Kakaókrém növ., Kocka kenyér[1]	Rizs tej, Kocka kenyér[1], Halkrém[4,10,(12)]	Rizs tej, Zsemle[1], Tavaszi felvágott, Jégcsap retek	Gyümölcs tea , Zöldpaprika, Zsemle[1], Csirkemell sonka, Minimargarin 10g	Gyümölcs tea , Zöldpaprika, Zsemle[1], Húskrém
		Energia: 315.41 Kcal / 1,318.41 KJ	Energia: 271.20 Kcal / 1,133.62 KJ	Energia: 307.39 Kcal / 1,284.89 KJ	Energia: 278.72 Kcal / 1,165.05 KJ	Energia: 234.25 Kcal / 979.17 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
		6.81 g 5.21 g 1.18 g	11.07 g 6.28 g 1.23 g	10.18 g 8.16 g 2.58 g	8.56 g 8.75 g 2.48 g	7.37 g 4.04 g 1.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00630) Tejmentes Iskola	Sertésraguleves [1,9, (10)], Bolognai makaróni [9,(10)]	Tavaszi leves [9], Kelkáposzta főzelék [1, (9,10)], Húsgombóc [3, (9,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Zöldborsóleves [3], Csikós tokány LÉ.(9,10), Párolt rizs	Rántott lev. zskockával [1,(9,10)], Lencsefőzelék [10,(3,6,9,11,12)], Sertés pörkölt (9,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Főtt burgonya isk, Húsleves [1,3,9], Rostonhal [4]
		Energia: 635.64 Kcal / 2,656.98 KJ	Energia: 593.71 Kcal / 2,481.71 KJ	Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 KJ	Energia: 667.54 Kcal / 2,790.32 KJ	Energia: 479.69 Kcal / 2,005.10 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
		22.22 g 30.55 g 8.96 g	21.34 g 17.22 g 3.37 g	17.03 g 27.61 g 6.55 g	26.81 g 23.17 g 4.78 g	22.61 g 13.49 g 3.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00630) Tejmentes Iskola	Zsemle korpás[1], Pulyka felvágott, Uborka(kígyó)	Fejes saláta, Zala felvágott, Zsemle[1], Minimargarin 10g	Uborka(kígyó), Olasz felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tojáskrém [3,10,(12)], Paradicsom, Kocka kenyér[1]	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Tavaszi felvágott, Paradicsom, Minimargarin 10g
		Energia: 190.27 Kcal / 795.33 KJ	Energia: 295.98 Kcal / 1,237.20 KJ	Energia: 358.35 Kcal / 1,497.90 KJ	Energia: 232.41 Kcal / 971.47 KJ	Energia: 425.73 Kcal / 1,779.55 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
		12.01 g 1.82 g 0.36 g	11.20 g 11.73 g 3.52 g	8.66 g 5.42 g 2.08 g	8.55 g 4.13 g 1.05 g	7.66 g 17.52 g 5.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00630) Tejmentes Iskola					

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

