

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00630) Tejmentes Iskola	Rizs tej, Kocka kenyér[1], Méz, Minimargarin 10g	Gyümölcs tea , Pulyka felvágott, Jégsaláta, Kocka kenyér[1], Margarin ewa	Paradicsom, Zsemle[1], Csirkemell sonka, Csipkebogyó tea	Zöldpaprika, Rizs tej, Zsemle[1], Pulyka felvágott	Rizs tej, Jégsaláta, Halkrém[4,10,(12)], Korpás zsemle[1]
		Energia: 264.33 Kcal / 1,104.90 KJ	Energia: 202.50 Kcal / 846.45 KJ	Energia: 222.81 Kcal / 931.35 KJ	Energia: 268.17 Kcal / 1,120.95 KJ	Energia: 285.22 Kcal / 1,192.22 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
		3.92 g 7.69 g 2.07 g	6.46 g 5.03 g 1.51 g	8.50 g 3.63 g 0.97 g	11.14 g 3.19 g 0.65 g	13.00 g 7.25 g 1.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00630) Tejmentes Iskola	Székelykáposzta (3,6,9,10,11,12), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldségleves mir. [1,9, (10)]	Paradicsom leves [1,3,9, (10)], Rakott burgonya[3]	Karfiolleves *mir.* TM. [1,3,9,(5,10,12)], Hentes tokány [1,10,12], Tarhonya köret [1,3]	Zöldbableves *mir.* LÉ. [9,(5,12)], Burgonya főzelék(3,6,10,11,12), Vagdalt [1,3,(9,10)]	Káposztaleves TM.[1,9, (5,12)], Natúr sertéskaraj [1], Bulgur[1], Almamártás *mir.* TM.[1]
		Energia: 680.00 Kcal / 2,842.40 KJ	Energia: 658.75 Kcal / 2,753.58 KJ	Energia: 674.17 Kcal / 2,818.03 KJ	Energia: 594.53 Kcal / 2,485.14 KJ	Energia: 644.77 Kcal / 2,695.14 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
		21.60 g 25.86 g 6.47 g	24.40 g 27.48 g 6.77 g	24.23 g 22.68 g 4.49 g	18.55 g 30.78 g 6.42 g	28.07 g 15.54 g 3.04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00630) Tejmentes Iskola	Zsemle[1], Gépsonka, Zöldpaprika	Uborka(kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Tavaszi felvágott	Főtt tojás[3], Uborka (kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Minimargarin 10g	Párizsi, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcspüré, Nutri keksz[1]
		Energia: 202.53 Kcal / 846.58 KJ	Energia: 345.09 Kcal / 1,442.48 KJ	Energia: 283.74 Kcal / 1,186.03 KJ	Energia: 323.21 Kcal / 1,351.02 KJ	Energia: 188.00 Kcal / 785.84 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
		11.68 g 2.53 g 0.98 g	10.42 g 7.83 g 2.85 g	8.75 g 12.13 g 3.20 g	8.59 g 6.52 g 2.56 g	1.20 g 6.60 g 3.50 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!

