

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00630) Tejmentes Iskola	Tavaszi felvágott, Minimargarin 10g, Zsemle korpás[1], Rizs tej	Zöldpaprika, Citromos tea isk, Zsemle[1], Löncsfelvágott, Minimargarin 10g	Gyümölcs tea , Kocka kenyér[1], Kenőmájas, Zöldpaprika	Rizs tej, Zsemle[1], Gépsonka, Margarin ewa, Uborka(kígyó)	Csipkebogyó tea, Teljes kiórlésű kenyér[1], Paradicsom, Bécsi sonka
		Energia: 395.16 Kcal / 1,651.77 KJ	Energia: 349.45 Kcal / 1,460.70 KJ	Energia: 331.85 Kcal / 1,387.13 KJ	Energia: 365.81 Kcal / 1,529.09 KJ	Energia: 333.11 Kcal / 1,392.40 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
		10.61 g 15.18 g 3.99 g	9.74 g 14.10 g 4.48 g	10.26 g 12.77 g 5.20 g	11.68 g 7.50 g 2.07 g	9.51 g 4.19 g 1.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00630) Tejmentes Iskola	Sertésraguleves [1,9, (10)], Rizsfelfűjt TM[3]	Burgonyaleves magyaros [1,9,(10)], szárazbabfőz (3,6,9,10,11,12), Húsgombóc [3,(9,10)]	Daragaluska leves [1,3], Káposztás kocka , Alma	Pásztor leves[3,(9,10)], Virslis pörkölt (9,10), Párolt rizs	Húsleves [1,3,9], Rántott sertésszelet[1,3], Főtt burgonya isk
		Energia: 503.21 Kcal / 2,103.42 KJ	Energia: 519.84 Kcal / 2,172.93 KJ	Energia: 476.57 Kcal / 1,992.06 KJ	Energia: 664.66 Kcal / 2,778.28 KJ	Energia: 641.51 Kcal / 2,681.51 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
		18.56 g 15.27 g 4.71 g	22.61 g 17.97 g 3.51 g	9.70 g 9.66 g 1.08 g	18.29 g 30.09 g 6.20 g	26.38 g 27.82 g 8.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00630) Tejmentes Iskola	Csirkemell sonka, Margarin ewa, Uborka (kígyó), Teljes kiórlésű kenyér[1]	Halkrém[4,10,(12)], Jégsaláta, Kocka kenyér [1]	Paradicsom, Margarin ewa, Olasz felvágott, Zsemle[1]	Zsemle korpás[1], Jégcsap retek, Pulyka felvágott, Margarin ewa	Gyümölcs-püré, Korpovit keksz
		Energia: 264.35 Kcal / 1,104.98 KJ	Energia: 241.14 Kcal / 1,007.97 KJ	Energia: 409.87 Kcal / 1,713.26 KJ	Energia: 195.71 Kcal / 818.07 KJ	Energia: 198.34 Kcal / 829.06 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
		7.58 g 5.62 g 1.70 g	10.13 g 3.22 g 0.77 g	14.10 g 17.63 g 6.62 g	10.24 g 3.52 g 0.87 g	4.33 g 4.15 g 0.40 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!

