

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00630) Tejmentes Iskola	Pogácsa,kicsi burgonyás [1], Rizs tej	Citromos tea isk, Uborka (kígyó), Kocka kenyér[1], Tavaszi felvágott	Gyümölcs tea , Jégcsap retek, Pulykamellsonka, Zsemle[1], Minimargarin 10g	Rizs tej, Zsemle[1], Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcs tea , Löncsfelvágott, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Minimargarin 10g, Uborka (kígyó)
		Energia: 426.51 Kcal / 1,782.81 KJ	Energia: 227.29 Kcal / 950.07 KJ	Energia: 255.36 Kcal / 1,067.40 KJ	Energia: 281.21 Kcal / 1,175.46 KJ	Energia: 383.96 Kcal / 1,604.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.14 g 24.47 g 6.26 g	6.86 g 3.56 g 1.28 g	8.75 g 8.02 g 2.23 g	8.24 g 6.35 g 2.02 g	8.42 g 14.13 g 4.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00630) Tejmentes Iskola	Csirkebecsinált leves [9, (10)], Natúr sertéskaraj [1], Főtt burgonya isk, Meggymártás *mir.* TM.	Daragaluska leves [1,3], Tökfőzelék *mir.* LÉ., Kocka kenyér[1], Húsgombóc [3,(9,10)]	Paradicsom leves [1,3,9, (10)], Frankfurti sertés tokány (3,6,10,11,12), Bulgur[1]	Zöldséges burgonyagombóc leves [1,9,(10)], Húsos metélt ovi, Csemege uborka [10,12]	Meggyleves *mir.* LÉ., Csirkepörkölt (9,10), Párolt rizs
		Energia: 496.47 Kcal / 2,075.24 KJ	Energia: 670.61 Kcal / 2,803.15 KJ	Energia: 596.35 Kcal / 2,492.74 KJ	Energia: 783.72 Kcal / 3,275.95 KJ	Energia: 655.47 Kcal / 2,739.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		19.07 g 7.96 g 1.47 g	23.37 g 25.15 g 5.95 g	20.97 g 18.60 g 4.22 g	21.34 g 29.20 g 6.07 g	30.34 g 16.69 g 2.77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00630) Tejmentes Iskola	Zöldpaprika, Bécsi sonka, Zsemle korpás[1]	Zsemle korpás[1], Gépsonka, Minimargarin 10g, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Főtt tojás[3], Zöldpaprika, Minimargarin 10g	Jégcsap retek, Kenőmájás, Kocka kenyér [1]	Alma, Nutri keksz[1]
		Energia: 219.22 Kcal / 916.34 KJ	Energia: 241.29 Kcal / 1,008.59 KJ	Energia: 336.29 Kcal / 1,405.69 KJ	Energia: 160.77 Kcal / 672.02 KJ	Energia: 156.79 Kcal / 655.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15.13 g 4.27 g 1.24 g	9.67 g 8.99 g 2.41 g	9.82 g 12.29 g 3.22 g	5.56 g 5.23 g 2.12 g	1.60 g 6.90 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!

