

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Paprika	Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Párizsi (1,6,7,10), Uborka	Zsemle t.k.[1,3,7], Vajkrém zöldfűszeres[7], Retek	Tej poharas[7], Túrós batyú[1,7,(3,6,12)]	Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Gépsonka (1,6,7), Paprika
		Energia: 188,39 Kcal / 787,47 KJ	Energia: 285,45 Kcal / 1 193,18 KJ	Energia: 508,88 Kcal / 2 127,12 KJ	Energia: 481,78 Kcal / 2 013,84 KJ	Energia: 266,71 Kcal / 1 114,85 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6,18 g7,65 g2,83 g	12,13 g16,65 g6,26 g	6,66 g43,47 g21,21 g	16,24 g24,60 g8,20 g	17,48 g11,20 g4,05 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Daragaluska leves [1,3,9], Zöldbabfőzelék [1,7], Sült csirkemell (1,3,6,7,10,11)	Zöldségleves [1,3,9], Rizses hús (1), Céklasaláta	Gulyásleves [9,(1)], Túrós metélt [1,3,7]	Karalábéleves [1,3], Petrezselymes burgonya , Rántott csirkemell[1,3], Csemege uborka[10]	Zöldségkrémleves[7,9], Paprikáskrumpli(1,6,7,10), Csemege uborka[10]
		Energia: 601,26 Kcal / 2 513,27 KJ	Energia: 534,77 Kcal / 2 235,34 KJ	Energia: 755,55 Kcal / 3 158,20 KJ	Energia: 434,98 Kcal / 1 818,22 KJ	Energia: 597,14 Kcal / 2 496,05 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		37,80 g30,68 g6,75 g	28,22 g8,72 g2,59 g	40,13 g37,87 g13,47 g	33,98 g10,02 g1,48 g	22,60 g29,04 g10,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kakaós csiga[1,7, (3,6,12)]	Kifli [1,3,7], Krémtúró vaníliás[7,(1)]	Kifli [1,3,7], Kockasajt[7, (1)]	Zsemle t.k.[1,3,7], Kenőmájas(1,6,7,10), Paprika	Banán
		Energia: 478,84 Kcal / 2 001,55 KJ	Energia: 356,99 Kcal / 1 492,22 KJ	Energia: 188,71 Kcal / 788,81 KJ	Energia: 301,69 Kcal / 1 261,06 KJ	Energia: 84,40 Kcal / 352,79 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7,92 g29,41 g10,07 g	18,77 g13,28 g7,21 g	9,01 g7,60 g4,46 g	14,11 g16,60 g7,83 g	1,04 g0,08 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

.....

.....

.....

Élelmezésvezető

Dietetikus

Gazdasági vezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

