

		hétfő	kedd	szerda
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Gyümölcs tea, Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Uborka	Tojáskrém[3,(7)], Gyümölcs tea, Zsemle t.k. [1,3,7]	Gyümölcs tea, Zsemle t.k.[1,3,7], Vajkrém magyaros[7], Paprika
		Energia: 420,81 Kcal / 1 758,99 KJ	Energia: 228,40 Kcal / 954,71 KJ	Energia: 623,25 Kcal / 2 605,19 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		16,24 g26,00 g9,89 g	10,06 g7,68 g2,81 g	6,43 g51,72 g25,16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
29,83 g7,99 g2,75 g	29,36 g7,99 g1,43 g	32,16 g7,99 g0,79 g		
				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zöldborsóleves [1,3], Sertés pörkölt(1), Tészta köret[1,3], Vegyes vágott savanyúság(12)	Májgaluska leves [1,9, (3,6,7,12)], Derelye[1,7, (3,6,12)], Nudli	Székelykáposzta[7, (1,12)], Fánk[1,3,7], Gyümölcslé100%
		Energia: 617,62 Kcal / 2 581,65 KJ	Energia: 1 458,40 Kcal / 6 096,11 KJ	Energia: 655,86 Kcal / 2 741,49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		38,51 g15,15 g3,66 g	23,78 g69,89 g18,24 g	30,93 g9,72 g3,01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
81,60 g0,05 g9,72 g	180,60 g71,71 g12,48 g	109,40 g9,66 g2,14 g		
				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli [1,3,7]	Pizzás croissant[1,7, (3,6,12)]	Tejszelet [1,3,7]
		Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ	Energia: 371,95 Kcal / 1 554,75 KJ	Energia: 131,91 Kcal / 551,38 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		11,26 g8,39 g4,62 g	5,82 g25,72 g6,79 g	3,07 g8,02 g3,34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
42,90 g22,45 g1,25 g	28,86 g0,00 g2,27 g	11,70 g11,46 g0,13 g		
				

.....

Élelmezésvezető

.....

Dietetikus

.....

Gazdasági vezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

