

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Gépsonka(1,6,7), Bocskor paprika	Körözött[7], Gyümölcs tea, Rozsos kenyér[1,(6,7)]	Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Zala felvágott(1,6,7), Bocskor paprika	Főtt tojás [3], Zsemle t.k.[1,3,7], Vajkrém natúr[7]	Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Párizsi(1,6,7,10), Paprika
		Energia: 266,71 Kcal / 1 114,85 KJ	Energia: 256,90 Kcal / 1 073,84 KJ	Energia: 310,92 Kcal / 1 299,65 KJ	Energia: 221,12 Kcal / 924,28 KJ	Energia: 295,00 Kcal / 1 233,10 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
		17,48 g 11,20 g 4,05 g	9,94 g 2,70 g 1,20 g	13,98 g 17,60 g 6,47 g	11,25 g 10,20 g 4,08 g	12,13 g 16,75 g 6,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Brokkolikrémleves levesgyönggyel[1,3,7], Rántott hal[4], Párolt rizsköret , Majonéz [3,7,10,(1)]	Csontleves tésztával[1,3,9], Parajfőzelék[1,7], Főtt burgonya , Sült csirkemell(1,3,6,7,10,11)	Lebbencsleves [1,3], Kukoricás csirke tokány[7,(1)], Tészta köret [1,3]	Palócgulyás[9], Mákos metélt [1,3]	Kertészleves [1,3,9], Rakott burgonya[3,7,(1,6,10)], Csemege uborka[10]
		Energia: 626,89 Kcal / 2 620,40 KJ	Energia: 895,36 Kcal / 3 742,60 KJ	Energia: 756,07 Kcal / 3 160,37 KJ	Energia: 651,71 Kcal / 2 724,15 KJ	Energia: 784,46 Kcal / 3 279,04 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
		25,96 g 22,01 g 6,09 g	51,67 g 21,27 g 4,01 g	45,21 g 18,50 g 6,65 g	27,54 g 25,86 g 5,60 g	31,93 g 40,52 g 16,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Bukta[1,3,7]	Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Uborka	Túrós batyú[1,7,(3,6,12)]	Paninni[1], Margarin(7), Trapista sajt[7,(1)], Jégcsap retek	Kifli [1,3,7], Krémtúró vaníliás[7, (1)]
		Energia: 391,67 Kcal / 1 637,18 KJ	Energia: 386,43 Kcal / 1 615,28 KJ	Energia: 384,72 Kcal / 1 608,13 KJ	Energia: 259,76 Kcal / 1 085,80 KJ	Energia: 178,50 Kcal / 746,13 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
		8,98 g 11,88 g 5,85 g	16,22 g 25,99 g 9,89 g	9,44 g 21,60 g 6,57 g	15,36 g 19,08 g 10,30 g	9,39 g 6,64 g 3,61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	  	   	    	 	  

.....

Élelmezésvezető

.....

Dietetikus

.....

Gazdasági vezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

