

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Gyümölcs tea, Zala felvágott(1,6,7), Margarin (7), Kukoricás kenyér(7), Zöldpaprika	Tej[7], Mézes gabonapehely[1]	Gyümölcs tea, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin (7), Félbarna kenyér[1, (6,7)], Paradicsom	Tej[7], Kakaós csiga [1,3,7,(6)]	Gyümölcs tea, Körözött [6,7,(1)], Rozskenyér[1], Kígyóuborka
		Energia: 307.86 Kcal / 1,286.85 KJ	Energia: 234.51 Kcal / 980.25 KJ	Energia: 316.54 Kcal / 1,323.14 KJ	Energia: 501.57 Kcal / 2,096.56 KJ	Energia: 232.61 Kcal / 972.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.70 g14.53 g4.25 g	9.50 g6.20 g3.15 g	9.21 g13.28 g4.17 g	13.30 g16.60 g7.43 g	8.05 g4.20 g1.76 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Nyírségi gombóclevés [1,7,9], Mákos metélt [1], Banán	Zellerleves[1,9], Csicszeriborsós pulykapörkölt[1,7], Párolt bulgur[1]	Csontleves tésztával [1,3,9], Főtt tojás[3], Mexikói főzelék[1,7], Rozskenyér[1]	Karfiolkrémleves[1,7], Zsemlekocka[1], Csirke gyros(1,3,6,7,10,11), Párolt rizs , Joghurtos saláta[3,7,10,(1)]	Húsgolyó(1), Kakukkfűves burgonyafőzelék[1,7], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Gyümölcslé, Mikulás csoki[7,(1,5,6,8)]
		Energia: 1,046.28 Kcal / 4,373.45 KJ	Energia: 665.48 Kcal / 2,781.71 KJ	Energia: 512.57 Kcal / 2,142.54 KJ	Energia: 786.38 Kcal / 3,287.07 KJ	Energia: 1,036.23 Kcal / 4,331.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.89 g37.66 g8.59 g	31.44 g26.34 g4.79 g	21.97 g16.90 g3.67 g	36.42 g31.70 g6.40 g	33.30 g39.84 g15.23 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Házi sajtkrém[6,7,(1)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborka	Májkrém[1,(6,7,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Póréhagyma	Zöldségpástétom[6,(10)], Barna zsemle[1,7,(12)], Jégcsap retek	Turista felvágott(1,6,7), Margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kápia paprika	Alma, Zabszelet[1, (3,5,7)]
		Energia: 276.29 Kcal / 1,154.89 KJ	Energia: 162.22 Kcal / 678.08 KJ	Energia: 247.21 Kcal / 1,033.34 KJ	Energia: 262.57 Kcal / 1,097.54 KJ	Energia: 83.16 Kcal / 347.61 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.37 g14.79 g6.07 g	7.53 g3.24 g0.81 g	9.14 g8.46 g2.90 g	9.83 g13.39 g4.05 g	1.39 g3.03 g0.96 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó



Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács

