

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Gyümölcs tea, Májkrem [1,(6,7,10)], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Paradicsom	Gyümölcs tea, Vöröslencsekrém[7,(1)], Kukoricás kenyér(7), Zöldpaprika	Tej[7], Natur vajkrem[7], Sajtos kifli[1,3,7]	Gyümölcs tea, Kapros túrókrem[7], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Újhagyma	Gyümölcs tea, Főtt tojás [3], Margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kápia paprika
		Energia: 221.31 Kcal / 925.08 KJ	Energia: 250.74 Kcal / 1,048.09 KJ	Energia: 324.99 Kcal / 1,358.46 KJ	Energia: 234.10 Kcal / 978.54 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.98 g 3.20 g 0.94 g	7.67 g 4.44 g 1.61 g	12.97 g 16.20 g 8.38 g	9.12 g 3.97 g 1.92 g	7.73 g 10.11 g 2.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Dínó falatok, Kelkáposzta főzelék[1], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Gyümölcslé, Meggyes pite(1,5,7,8,11)	Tarhonyaleves [1,3,9], Olaszos csirkemell(1), Párolt bulgur[1, (3,6,7,10,11)]	Csontleves tésztával [1,3,9], Vadas sertésragu [1,7,10,(12)], Orsó tészta [1,3]	Bakonyi betyárleves [1,3,7,9], Lekváros bukta [1,3,7], Nektarin	Daragaluska leves[1,3], Pulykabrassói, Zöldborsófőzelék [1,7], Fehérkenyér[1,(7)]
		Energia: 722.07 Kcal / 3,018.25 KJ	Energia: 713.72 Kcal / 2,983.35 KJ	Energia: 671.35 Kcal / 2,806.24 KJ	Energia: 760.84 Kcal / 3,180.31 KJ	Energia: 848.85 Kcal / 3,548.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.48 g 14.26 g 1.97 g	31.81 g 30.74 g 4.59 g	33.78 g 22.92 g 5.97 g	24.37 g 21.60 g 6.93 g	46.74 g 30.74 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Sajtrudacska[7,(1)], Korpás kifli[1]	Banán, Teljes kiőrlésű keksz[1,(3,5,6,7,12)]	Csemege szalámi(1,6,7), Margarin(7), Rozskenyér [1], Kígyóuborka	Gépsonka(1,6,7), Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1], Sörretek	Epres tej[7,(1)], Perec [1,3,7]
		Energia: 194.05 Kcal / 811.13 KJ	Energia: 245.63 Kcal / 1,026.73 KJ	Energia: 324.86 Kcal / 1,357.91 KJ	Energia: 240.93 Kcal / 1,007.09 KJ	Energia: 489.81 Kcal / 2,047.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.62 g 1.06 g 0.11 g	3.55 g 4.11 g 0.53 g	10.64 g 19.00 g 6.36 g	12.50 g 9.93 g 2.69 g	20.00 g 5.80 g 2.04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető, dietetikus

.....
Szakács

