

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00474) Iskolás gyermek XX. A menü</b>	Tejeskávé [7,(1)], Margarin, Kalács[1,3,7]	Málna tea , Házi szendvicstúró[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcs tea, Margarin, Korpás Kifli[1,7], Jégcsapretek	Hideg tej[7], Méz , Margarin, Fehér kenyér[1]	Gyümölcs tea, Kapros- citromos tonhalkrém[4, (12)], Tk. rozsos kenyér [1], Tv paprika
		Energia: 242,97 Kcal / 1 015,61 KJ	Energia: 256,20 Kcal / 1 070,92 KJ	Energia: 223,13 Kcal / 932,68 KJ	Energia: 299,58 Kcal / 1 252,24 KJ	Energia: 230,34 Kcal / 962,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,16 g 6,27 g 1,76 g	6,08 g 2,30 g 0,85 g	5,60 g 1,42 g 0,03 g	12,66 g 3,60 g 0,46 g	5,85 g 1,33 g 0,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,65 g 9,28 g 0,32 g	51,63 g 19,98 g 1,45 g	45,13 g 14,99 g 0,47 g	54,25 g 12,15 g 0,67 g	48,22 g 14,99 g 1,10 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00474) Iskolás gyermek XX. A menü</b>	Gyümölcsleves [1,7, (12)], Pincepörkölt (12), Savanyúság(12), Félbarna kenyér[1]	Korpagaluska leves [1,3,9], Finomfőzelék [1,7], Sajttal töltött pulykaérme[1,3,(6,7)], Félbarna kenyér[1]	Ivólé(1,12), Bolognai spagetti[1,(12)], Reszelt sajt[7], Alma	Erőleves [9], Levestésztabetét [1], Fűszeres csirkeragu [1], Burgonya főzelék [1,7], Félbarna kenyér[1]	Zöldségleves [1,9], Temesvári sertésragu [7, (12)], Párolt bulgur[1], Nápolyi [1,(3,5,6,7,8)]
		Energia: 662,89 Kcal / 2 770,88 KJ	Energia: 522,23 Kcal / 2 182,92 KJ	Energia: 818,55 Kcal / 3 421,54 KJ	Energia: 467,85 Kcal / 1 955,61 KJ	Energia: 732,77 Kcal / 3 062,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,74 g 26,17 g 8,79 g	27,98 g 14,74 g 3,81 g	28,54 g 27,50 g 9,28 g	23,81 g 11,23 g 2,22 g	27,89 g 30,55 g 8,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
78,72 g 15,63 g 2,06 g	65,92 g 2,00 g 1,34 g	111,88 g 3,00 g 0,48 g	66,30 g 1,00 g 3,17 g	86,76 g 10,92 g 2,00 g		
<b>(00475) Iskolás gyermek XX. B menü</b>	<b>(00475) Iskolás gyermek XX. B menü</b>	Gyümölcsleves [1,7, (12)], Rántott sajt [1,3,7], Párolt rizsköret , Tartármártás [3,7,10,(1)]	Korpagaluska leves [1,3,9], Sertés pörkölt [1, (12)], Fejtett babfőzelék [1,7,10,(12)], Félbarna kenyér[1]	Ivólé(1,12), Vadas sertésragu[1,7,9,10,(12)], Spagetti [1], Alma	Erőleves [9], Levestésztabetét [1], Húsgombóc (szárnyas)[3], Karalábéfőzelék [1,7], Félbarna kenyér[1]	Zöldség leves[9,(12)], Mexikói sertésragu [1, (12)], Párolt rizsköret , Nápolyi [1,(3,5,6,7,8)]
		Energia: 1 205,51 Kcal / 5 039,03 KJ	Energia: 821,04 Kcal / 3 431,95 KJ	Energia: 623,08 Kcal / 2 604,47 KJ	Energia: 464,79 Kcal / 1 942,82 KJ	Energia: 874,21 Kcal / 3 654,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35,20 g 61,91 g 20,06 g	39,99 g 36,05 g 11,50 g	12,98 g 11,26 g 1,74 g	23,87 g 14,44 g 3,43 g	25,36 g 35,88 g 10,64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
124,62 g 15,47 g 1,81 g	79,47 g 3,68 g 1,46 g	115,40 g 5,00 g 2,61 g	59,65 g 2,50 g 2,92 g	111,14 g 11,09 g 2,38 g		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00475) Iskolás gyermek XX. B menü</b>					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00474) Iskolás gyermek XX. A menü</b>	Házi kolbászkрем (1,6), Tk. zsemle [1]	Pulyka sonka (1,6), Margarin, Császárszemle [1,7], Tv paprika	Paprikás csemege szalámi (1,6), Margarin, Tk. zsemle [1]	Zöldfűszeres kocka sajt [7], TK. Kifli[1,7]	Sajtos pogácsa[1,3,7]
		Energia: 230,89 Kcal / 965,12 Kj	Energia: 203,41 Kcal / 850,25 Kj	Energia: 274,92 Kcal / 1 149,17 Kj	Energia: 171,60 Kcal / 717,29 Kj	Energia: 218,06 Kcal / 911,49 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,24 g 8,15 g 3,23 g	8,37 g 6,85 g 0,03 g	11,23 g 11,45 g 4,52 g	5,60 g 3,15 g 1,00 g	4,55 g 0,00 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30,89 g 0,00 g 1,45 g	26,28 g 0,00 g 0,76 g	30,93 g 0,00 g 1,55 g	29,40 g 0,00 g 1,00 g	24,80 g 0,00 g 0,00 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!