

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek	Fahéjas-mézes tej[7], Vaj 250 g[7], Puffancs [1,3,7]	Gyümölcsstea, Kapros cottage cheese krém[7], Kukoricás kenyér[1], Paradicsom	Tej [7,7], Magyaros vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kifli[1,7], Hónapos retek	Gyümölcsstea, Házi sajtkrém [7,10], Zsemle [1], Paradicsom	Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Delma multivitamin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kígyóuborka
		Energia: 311,56 Kcal / 1 302,32 KJ	Energia: 129,96 Kcal / 543,23 KJ	Energia: 205,49 Kcal / 858,95 KJ	Energia: 132,51 Kcal / 553,89 KJ	Energia: 154,38 Kcal / 645,31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		11,59 g11,18 g5,40 g	5,20 g1,07 g0,42 g	8,00 g10,88 g5,48 g	5,86 g3,38 g1,97 g	5,78 g6,36 g1,60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Tízórai	(00480) Gyermekek	Happy day 100% gyümölcslé	Ananászos limonádé	Gyömbéres citrusos limonádé	Áfonyás limonádé	Kivis limonádé
		Energia: 76,01 Kcal / 317,72 KJ	Energia: 44,14 Kcal / 184,51 KJ	Energia: 63,76 Kcal / 266,52 KJ	Energia: 41,20 Kcal / 172,22 KJ	Energia: 59,19 Kcal / 247,41 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		0,09 g0,00 g0,00 g	0,20 g0,10 g0,00 g	0,70 g0,34 g0,04 g	0,16 g0,18 g0,00 g	0,45 g0,30 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00480) Gyermekek	Tejszínes spenótos tonhalas durumtésztá [1,3,4,7], Körte	Zöldbableves csirkehással, galuskával [1,3,7], Meggyes-kakaós piskóta[1,3]	Pulyka kebab [3], Salátafőzelék[1,7], Alma	Sertéshúsgombóc zabpehellyel[1,3], Paradicsommártás[1,9], Főtt burgonya, Alma	Eszterházy csirketokány [1,7,10], Kuskusz[1], Körte
		Energia: 396,49 Kcal / 1 657,33 KJ	Energia: 365,50 Kcal / 1 527,79 KJ	Energia: 465,13 Kcal / 1 944,24 KJ	Energia: 417,50 Kcal / 1 745,15 KJ	Energia: 409,96 Kcal / 1 713,63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		17,21 g17,20 g4,86 g	16,92 g14,19 g5,22 g	19,07 g19,88 g4,67 g	17,19 g11,00 g2,03 g	18,09 g13,96 g4,58 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00480) Gyermekek	Gyümölcsstea, Körözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Tej [7,7], eFeF pulykamellsonka, Delma multivitamin, Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Házi csirkehúskrém[10], Burgonyás kenyér[1], Kápia paprika	Tej [7,7], Cukkinikrém [3,10], Kukoricás kenyér [1], Zöldpaprika	Tej [7,7], Delma multivitamin, Kuglóf[1,3,7]
		Energia: 117,41 Kcal / 490,77 KJ	Energia: 283,66 Kcal / 1 185,70 KJ	Energia: 157,59 Kcal / 658,73 KJ	Energia: 278,62 Kcal / 1 164,63 KJ	Energia: 237,19 Kcal / 991,45 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5,93 g1,57 g0,61 g	12,63 g11,40 g5,07 g	7,14 g4,62 g0,73 g	11,15 g10,93 g4,29 g	8,81 g12,43 g5,69 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

Molnár-Kötél Dorottya
Élelmészvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

