

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej R Briós En: 1094 kJ (261 kCal) Zsír: 5,8 g T.Zsír: 2,9 g Szh: 40,8 g Cukor: 7,2 g Feh: 10,6 g Só: 0,5 g Allergének:1,3,7	Tej R Pritaminos túrókrém R Zsemle R En: 854 kJ (204 kCal) Zsír: 3,7 g T.Zsír: 2,0 g Szh: 30,1 g Cukor: 0,8 g Feh: 11,7 g Só: 0,7 g Allergének:1,7	Tej R Lekvár R Margarin R Félbarna kenyér R En: 1146 kJ (274 kCal) Zsír: 5,3 g T.Zsír: 1,7 g Szh: 36,2 g Cukor: 8,1 g Feh: 9,8 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Gyümölcsstea R Főtt tojás karika R Margarin R Teljes kiőrlésű kenyér R Zöldpaprika R En: 752 kJ (180 kCal) Zsír: 3,4 g T.Zsír: 0,7 g Szh: 20,8 g Cukor: 5,1 g Feh: 4,0 g Só: 0,7 g Allergének:1,3	Citromos tea R Zala felvágott R Margarin R Félbarna kenyér R Zöldpaprika R En: 899 kJ (215 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 1,6 g Szh: 22,1 g Cukor: 5,1 g Feh: 6,4 g Só: 1,2 g Allergének:1
Tízórai	Alma R En: 117 kJ (28 kCal) Zsír: 0,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 6,3 g Cukor: 6,3 g Feh: 0,4 g Só: 0,0 g	Banán R En: 397 kJ (95 kCal) Zsír: 0,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 21,8 g Cukor: 21,8 g Feh: 1,2 g Só: 0,1 g	Körte En: 196 kJ (47 kCal) Zsír: 0,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 10,8 g Cukor: 10,8 g Feh: 0,4 g Só: 0,0 g	Alma R En: 117 kJ (28 kCal) Zsír: 0,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 6,3 g Cukor: 6,3 g Feh: 0,4 g Só: 0,0 g	Alma *- En: 130 kJ (31 kCal) Zsír: 0,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 7,0 g Cukor: 7,0 g Feh: 0,4 g Só: 0,0 g
Ebéd	Roppanós virsli * Zöldbabfőzelék R En: 870 kJ (208 kCal) Zsír: 10,9 g T.Zsír: 2,7 g Szh: 15,1 g Cukor: 4,2 g Feh: 5,4 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Csirkebecsínált leves R Gránátos kocka R Csemege uborka R En: 0 kJ (0 kCal) Zsír: 0,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 0,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 0,0 g Só: 0,0 g	Sajtos karfiolos csirke R Párolt rizs R En: 1461 kJ (349 kCal) Zsír: 15,9 g T.Zsír: 4,1 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,3 g Feh: 15,5 g Só: 1,2 g Allergének:1,7	Párolt sertés szelet Pírtott dara Gyümölcsmártás R En: 1610 kJ (385 kCal) Zsír: 14,6 g T.Zsír: 4,4 g Szh: 43,0 g Cukor: 13,8 g Feh: 17,6 g Só: 1,6 g Allergének:1,7	Majorannás csirketokány R Zöldborsó főzelék R En: 1516 kJ (362 kCal) Zsír: 10,7 g T.Zsír: 1,4 g Szh: 36,5 g Cukor: 3,2 g Feh: 27,8 g Só: 1,1 g Allergének:1,7
Uzsonna	Vajkrém R Kifli R Zöldpaprika R En: 772 kJ (184 kCal) Zsír: 5,8 g T.Zsír: 2,9 g Szh: 27,7 g Cukor: 0,8 g Feh: 4,5 g Só: 0,6 g Allergének:1,7	Sajtos párizsi R Margarin R Teljes kiőrlésű kenyér R Jégcsap retek R En: 802 kJ (191 kCal) Zsír: 6,9 g T.Zsír: 0,1 g Szh: 16,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,7 g Só: 0,9 g Allergének:1,6,7	Kenőmájás R Zsemle R Kígyóuborka R En: 663 kJ (158 kCal) Zsír: 5,9 g T.Zsír: 2,5 g Szh: 19,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 6,1 g Só: 1,0 g Allergének:1,6,7	Edami sajt szelet R Margarin R Szezámagos zsemle R En: 1222 kJ (292 kCal) Zsír: 9,3 g T.Zsír: 3,9 g Szh: 29,9 g Cukor: 0,5 g Feh: 9,7 g Só: 1,2 g Allergének:1,7,11	Gyümölcsjoghurt R Kifli R En: 926 kJ (221 kCal) Zsír: 2,2 g T.Zsír: 1,3 g Szh: 42,0 g Cukor: 11,8 g Feh: 7,4 g Só: 0,7 g Allergének:1,7,8

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Konyha vezető Sipos Lászlóné