

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Citromos tea isk., Körözött 7-10.[7], Kukoricás kenyér[1]	Tonhalkrém[7], Gyümölcs tea *, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tejeskávé[1,7], Vaj *[7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcs tea *, Főtt virsli, ketchuppal (1,6,7,10), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tojáskrém isk.7-10.[3,10,(7,12)], Gyümölcs tea *, Magvas kenyér[1], Uborka tisztított
		Energia: 285.80 Kcal / 1,194.64 KJ	Energia: 191.20 Kcal / 799.22 KJ	Energia: 169.76 Kcal / 709.60 KJ	Energia: 244.24 Kcal / 1,020.92 KJ	Energia: 210.25 Kcal / 878.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.71 g 4.82 g 1.95 g	7.52 g 5.55 g 1.51 g	10.47 g 15.55 g 9.12 g	12.78 g 10.73 g 3.56 g	9.24 g 8.38 g 2.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Zöldséges tarhonya leves 7-10i[9], Zöldborsófőzelék *mirelit*7-10[1,7], Csirkenuggets sütőben, Fehér kovászos kenyér[1,(7)]	Frankfurti leves isk.7-10.[1,7,(6,10)], Mákos nudli 7-10 é, Szőlő	Burgonyafőz. 7-10[1,7], Zöldséges vagdalt 7-10 é [1,3,(6,7)], Karalábéleves zöldséges[1,3], Fehér kovászos kenyér[1,(7)]	Májgaluska leves7-10 [1,3], Túrós tészta7-10.[7], Alma mosott	Brokkoli leves 7-10.[1,3,7], Mustáros-tejfölös cs.mell7-10.[1,7,10,(12)], Levesgyöngy"A"[1,3,7], Párolt jázmin rizsköret
		Energia: 444.08 Kcal / 1,856.25 KJ	Energia: 781.15 Kcal / 3,265.21 KJ	Energia: 714.31 Kcal / 2,985.82 KJ	Energia: 589.61 Kcal / 2,464.57 KJ	Energia: 547.90 Kcal / 2,290.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20.38 g 13.54 g 1.53 g	27.73 g 18.16 g 4.70 g	26.56 g 34.26 g 6.23 g	21.78 g 20.90 g 5.66 g	25.99 g 22.01 g 4.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Diák csemege *(1,6,7), Teljes kiőrlésű zsemle [1,3,7,11], Margarin kenő (7), Uborka tisztított	Kométa felvágott(1,6,7), Margarin kenő(7), Zsemle hosszú[1,3,7], Kaliforniai paprika tisztított	Gépsonka(1,6,7), Margarin kenő(7), Zsemle "A"[1,7], Zöldpaprika tisztított	Gomolya sajtkrém snidlinges[7,(1)], Korpás zsemle 44 gr[1,3,7,(8,11)]	Krémtúró vanilliás[7,(1)], Kifli[1]
		Energia: 262.06 Kcal / 1,095.41 KJ	Energia: 216.66 Kcal / 905.64 KJ	Energia: 183.47 Kcal / 766.90 KJ	Energia: 219.87 Kcal / 919.06 KJ	Energia: 316.21 Kcal / 1,321.76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.24 g 9.55 g 2.24 g	8.44 g 10.90 g 3.79 g	7.21 g 6.13 g 1.19 g	25.05 g 11.00 g 4.42 g	14.67 g 10.50 g 5.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

.....

.....

.....

Élelmezési

Vezető

Gazdaságvezető

osztályvezető

dietetikus

