

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
04 Tízórai Iskola	Kakaó VAJAS CROISSANT	Gyümölcs tea FELVÁGOTT, OLASZ MARGARIN (RAMA) KENYÉR (FÉLBARNA) KÍGYÓUBORKA	Tej CSOKOLÁDÉS GABONAGYÓ KIFLI (44 G)	Kenyérlángos	Gyümölcs tea VAJKRÉM CSÁSZÁRZSEMLE (44 G) ZÖLDPAPRIKA
	energia: 349Kcal/1461KJ szénhidrát: 46,4g fehérje: 10,0g zsír/tejtett: 13,8g/0g cukor: 20,0g só.: 0,23g	energia: 479Kcal/2004KJ szénhidrát: 57,4g fehérje: 10,1g zsír/tejtett: 23,0g/0g cukor: 20,6g só.: 2,25g	energia: 286Kcal/1197KJ szénhidrát: 41,2g fehérje: 12,7g zsír/tejtett: 8,6g/0g cukor: 1,0g só.: 0,84g	energia: 200Kcal/838KJ szénhidrát: 15,9g fehérje: 4,1g zsír/tejtett: 12,7g/0g cukor: 0,0g só.: 0,19g	energia: 313Kcal/1308KJ szénhidrát: 31,5g fehérje: 2,9g zsír/tejtett: 9,7g/0g cukor: 20,6g só.: 0,24g
05 Ebéd Iskola	Tejszínes újhagymaleves Tarhonyás hús sertésből 4. CSEMEGE UBORKA	Tarhonyaleves 4. Rakott karfiol 4.	Gulyásleves, zöldséges 4. TÚRÓS BATYU (75 G)	Csontleves 4. Rántott csirkemell 4. Petrezselymes burgonya 4. Fejeskáposzta saláta 4.	Sóskafeves 4. Sajtos -Paradicsomos spagetti
	energia: 952Kcal/3982KJ szénhidrát: 83,1g fehérje: 34,2g zsír/tejtett: 51,6g/0g cukor: 2,6g só.: 5,02g	energia: 738Kcal/3090KJ szénhidrát: 67,4g fehérje: 29,0g zsír/tejtett: 36,6g/0g cukor: 0,8g só.: 4,23g	energia: 612Kcal/2559KJ szénhidrát: 46,3g fehérje: 21,8g zsír/tejtett: 29,4g/0g cukor: 9,8g só.: 2,63g	energia: 885Kcal/3704KJ szénhidrát: 95,9g fehérje: 45,6g zsír/tejtett: 25,4g/0g cukor: 13,0g só.: 6,96g	energia: 338Kcal/1416KJ szénhidrát: 27,4g fehérje: 11,0g zsír/tejtett: 19,8g/0g cukor: 11,6g só.: 3,92g
06 Uzsonna Iskola	SAJT, EDAMI FELKEMENY MARGARIN (RAMA) CSÁSZÁRZSEMLE (44 G)	CSOKOLÁDES CROISSANT	PIZZAS RÁCSOS	TÚRÓ RUDI (30 G) "MÁTYÁS "CSAVART KIFLI	KIFLI (44 G) POHARAS PUDING
	energia: 364Kcal/1522KJ szénhidrát: 10,6g fehérje: 7,2g zsír/tejtett: 22,3g/0g cukor: 0,0g só.: 0,64g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 269Kcal/1127KJ szénhidrát: 29,1g fehérje: 9,1g zsír/tejtett: 12,9g/0g cukor: 0,0g só.: 0,50g	energia: 1028Kcal/4301KJ szénhidrát: 37,9g fehérje: 7,1g zsír/tejtett: 4,8g/0g cukor: 3,6g só.: 0,43g	energia: 123Kcal/516KJ szénhidrát: 26,0g fehérje: 4,0g zsír/tejtett: 1,0g/0g cukor: 0,0g só.: 0,56g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g cukor: 0,0g só.: 0,00g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g cukor: 0,0g só.: 0,00g