

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek									
04 Tízórai Iskola	Kakaó BRIÓS KICSI (47 G)	Gyümölcs tea FELVÁGOTT, OLASZ MARGARIN (RAMA) KENYÉR TELJES KIŐRLÉSŰ	Gyümölcs tea KENŐMÁJAS ZSEMLE (54 G) KÍGYÓUBORKA	Gyümölcs tea PULYKAFELVÁGOTT MARGARIN (RAMA) KENYÉR (FÉLBARNA)	Tej MARGARIN (RAMA) CSÁSZÁRZSEMLE (44 G) KÍGYÓUBORKA									
	energia: 377Kcal/1579KJ szénhidrát: 59,0g 	fehérje: 11,9g cukor: 24,0g	zsír/telített 10,2g/0g só.: 0,23g	energia: 329Kcal/1378KJ szénhidrát: 51,5g 	fehérje: 10,6g cukor: 20,6g	zsír/telített 8,8g/0g só.: 1,68g	energia: 311Kcal/1302KJ szénhidrát: 30,9g 	fehérje: 6,4g cukor: 20,6g	zsír/telített 17,8g/0g só.: 0,40g	energia: 446Kcal/1867KJ szénhidrát: 23,4g  	fehérje: 10,6g cukor: 0,0g	zsír/telített 25,1g/0g só.: 0,53g		
05 Ebéd Iskola	Karfiollevés (magyaros) 0. Bolognai húsos ragu Gyermelyi Vita Pasta Reszelt sajt szórát	Tarhonyaleves 4. Székelykáposzta 4. KENYÉR TELJES KIŐRLÉSŰ	Lencsegulyás BÉCSI FÁNK KENYÉR TELJES KIŐRLÉSŰ	Narancsos Almaleves Brassói aprópecsenye 4. Petrezselymes burgonya 3. Céklasaláta 4.	Zöldségleves 4. Rántott sajt 3. Párolt rizs 3. Tartármártás 3.									
	energia: 787Kcal/3293KJ szénhidrát: 87,0g   	fehérje: 48,3g cukor: 0,5g	zsír/telített 25,7g/0g só.: 3,23g	energia: 757Kcal/3166KJ szénhidrát: 68,9g   	fehérje: 31,9g cukor: 0,8g	zsír/telített 37,1g/0g só.: 3,96g	energia: 488Kcal/2043KJ szénhidrát: 70,2g    	fehérje: 38,2g cukor: 2,2g	zsír/telített 4,8g/0g só.: 2,19g	energia: 953Kcal/3986KJ szénhidrát: 113,8g 	fehérje: 28,3g cukor: 56,4g	zsír/telített 38,6g/0g só.: 4,90g	energia: 1163Kcal/4864KJ szénhidrát: 108,8g     	fehérje: 41,2g cukor: 3,3g
06 Uzsonna Iskola	VAJKREM ZSEMLE (54 G) ZÖLDPAPRIKA	MEZ MARGARIN (RAMA) ZSEMLE (54 G)	Párizsikrém 100 g CSÁSZÁRZSEMLE (44 G) ZÖLDPAPRIKA	CSOKOLADES CROISSANT	SAJT, MACKÓ, CSARDAS KORNSPITZ									
	energia: 267Kcal/1115KJ szénhidrát: 32,0g 	fehérje: 6,3g cukor: 0,0g	zsír/telített 12,4g/0g só.: 0,86g	energia: 358Kcal/1500KJ szénhidrát: 47,1g 	fehérje: 5,4g cukor: 16,0g	zsír/telített 16,4g/0g só.: 0,86g	energia: 375Kcal/1569KJ szénhidrát: 12,3g   	fehérje: 10,4g cukor: 0,0g	zsír/telített 21,5g/0g só.: 1,29g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g  	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só.: 0,00g	energia: 215Kcal/900KJ szénhidrát: 25,7g    	fehérje: 9,2g cukor: 0,0g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só.: 0,00g		
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só.: 0,00g		