

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
04 Tízórai Iskola	Kakaó FATÖRZS KIFLI	Mini pizza	Gyümölcs tea SZALÁMI, CSABAI PAPRIKÁS TELJES ÖRLÉSŰ ZSEMLE JÉGCSAPRETEK	Gyümölcs tea VIRSLIS KIFLI	Tej KAKAÓS TEKERCs
	energia: 338Kcal/1413KJ szénhidrát: 50,9g fehérje: 10,7g zsír/telített: 10,1g/0g cukor: 20,0g só.: 0,37g   	energia: 296Kcal/1238KJ szénhidrát: 57,5g fehérje: 9,0g zsír/telített: 2,5g/0g cukor: 0,0g só.: 0,49g   	energia: 315Kcal/1318KJ szénhidrát: 45,6g fehérje: 8,6g zsír/telített: 9,8g/0g cukor: 20,6g só.: 0,22g  	energia: 84Kcal/351KJ szénhidrát: 20,3g fehérje: 0,3g zsír/telített: 0,1g/0g cukor: 20,6g só.: 0,00g 	energia: 347Kcal/1451KJ szénhidrát: 43,5g fehérje: 13,8g zsír/telített: 13,0g/0g cukor: 0,0g só.: 0,49g    
05 Ebéd Iskola	Zellerkrémleves 4. Zöldborsós sertésragu 4. Párolt bulgur	Káposztás bableves füstölt kolbászkarikával MÁKOS TEKERCs KENYÉR (FÉLBARNA)	Paradicsomleves 4. Csikós tokány Párolt rizs 4.	Tarhonyaleves 4. Sertéspörkölt Burgonyafőzelék 4.	Magyaros halleves Túrós metélt 4. NARANCS
	energia: 673Kcal/2815KJ szénhidrát: 36,9g fehérje: 21,8g zsír/telített: 49,8g/0g cukor: 1,4g só.: 6,25g   	energia: 780Kcal/3263KJ szénhidrát: 78,1g fehérje: 21,8g zsír/telített: 42,7g/0g cukor: 0,0g só.: 3,70g    	energia: 869Kcal/3636KJ szénhidrát: 95,9g fehérje: 32,5g zsír/telített: 37,6g/0g cukor: 10,0g só.: 6,22g   	energia: 731Kcal/3059KJ szénhidrát: 86,8g fehérje: 35,2g zsír/telített: 23,3g/0g cukor: 0,8g só.: 7,39g    	energia: 973Kcal/4071KJ szénhidrát: 105,1g fehérje: 33,0g zsír/telített: 43,9g/0g cukor: 17,6g só.: 4,24g     
06 Uzsonna Iskola	FELVAGOTT, OLASZ MARGARIN (RAMA) CSÁSZÁRZSEMLE (44 G)	SAJT, MACKO, CSARDAS KIFLI (SÓS V. TEJES)	VANILIAPUDINGOS CSIGA	TEJKRÉMES SZELET MANDARIN	TÚRÓ RUDI (30 G) BANÁN
	energia: 360Kcal/1507KJ szénhidrát: 10,3g fehérje: 4,7g zsír/telített: 23,8g/0g cukor: 0,0g só.: 1,08g  	energia: 214Kcal/897KJ szénhidrát: 26,0g fehérje: 7,3g zsír/telített: 6,0g/0g cukor: 0,0g só.: 1,13g  	energia: 273Kcal/1143KJ szénhidrát: 30,4g fehérje: 4,7g zsír/telített: 17,6g/0g cukor: 0,0g só.: 0,00g  	energia: 198Kcal/828KJ szénhidrát: 25,0g fehérje: 2,5g zsír/telített: 10,2g/0g cukor: 0,0g só.: 0,11g    	energia: 982Kcal/4109KJ szénhidrát: 33,8g fehérje: 3,7g zsír/telített: 1,2g/0g cukor: 3,6g só.: 0,08g  
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só.: 0,00g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só.: 0,00g