

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek									
04 Tízórai Iskola	Kakaó BRIÓS KICSI (47 G)	KENŐMAJAS Gyümölcs tea CSÁSZÁRZSEMLE (44 G)	Tejeskávé MARGARIN (RAMA) SAJTOS STANGLI JÉGCSAPRETEK	Gyümölcs tea FELVÁGOTT, CSALÁDI CSEMEGE KENYÉR (FÉLBARNA)	Gyümölcs tea Babpástétom 100 g TELJES ŐRLÉSŰ ZSEMLE									
	energia: 377KCal/1579KJ szénhidrát: 59,0g 	fehérje: 11,9g cukor: 24,0g	zsír/telített 10,2g/0g só: 0,23g	energia: 508KCal/2124KJ szénhidrát: 59,5g  	fehérje: 12,0g cukor: 20,6g	zsír/telített 24,4g/0g só: 0,23g	energia: 261KCal/1090KJ szénhidrát: 46,5g 	fehérje: 8,0g cukor: 20,6g	zsír/telített 4,6g/0g só: 1,00g	energia: 390KCal/1632KJ szénhidrát: 60,4g  	fehérje: 10,5g cukor: 20,6g	zsír/telített 10,9g/0g só: 0,73g		
05 Ebéd Iskola	Lencseleves 4. Bácskai rizseshús 3. Céklasaláta 4.	Dínó figurás vagdalt KENYÉR TELJES KIŐRLÉSŰ Lebbencseleves 3. Zöldborsófőzelék 4.	Paradicsomleves 4. Rakott burgonya 4. KENYÉR TELJES KIŐRLÉSŰ	Zöldségleves 3. Natúr csirkemell Sóskamártás 3. Kuskusz	Narancsos Almaleves Rántott sajt 4. Majonézes kukoricasaláta 2. Párolt bulgur									
	energia: 1035KCal/4330KJ szénhidrát: 117,9g   	fehérje: 37,4g cukor: 9,0g	zsír/telített 42,5g/0g só: 6,02g	energia: 784KCal/3280KJ szénhidrát: 102,8g      	fehérje: 37,2g cukor: 0,5g	zsír/telített 31,0g/0g só: 5,25g	energia: 768KCal/3215KJ szénhidrát: 81,0g    	fehérje: 23,3g cukor: 10,0g	zsír/telített 34,7g/0g só: 5,35g	energia: 621KCal/2599KJ szénhidrát: 40,8g   	fehérje: 34,0g cukor: 14,0g	zsír/telített 35,0g/0g só: 6,19g	energia: 1193KCal/4992KJ szénhidrát: 115,4g     	fehérje: 45,2g cukor: 51,8g
06 Uzsonna Iskola	SZALAMI, CSABAI PAPRIKÁS MARGARIN (RAMA) CSÁSZÁRZSEMLE (44 G)	LEVELES TEPERTŐS POGACSA	CSAVART PIZZAS RUD	SAJT, MACKÓ, CSARDAS KIFLI (SÓS V. TEJES)	CSOKOLADES CROISSANT									
	energia: 395KCal/1654KJ szénhidrát: 10,3g  	fehérje: 5,9g cukor: 0,0g	zsír/telített 26,8g/0g só: 0,24g	energia: 436KCal/1826KJ szénhidrát: 49,2g 	fehérje: 9,2g cukor: 0,0g	zsír/telített 15,5g/0g só: 0,42g	energia: 359KCal/1503KJ szénhidrát: 38,8g      	fehérje: 12,2g cukor: 0,0g	zsír/telített 17,2g/0g só: 0,67g	energia: 214KCal/897KJ szénhidrát: 26,0g  	fehérje: 7,3g cukor: 0,0g	zsír/telített 6,0g/0g só: 1,13g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g  	fehérje: 0,0g 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		