

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
04 Tízórai Iskola	Kakaó BRIÓS KICSI (47 G)	Gyümölcs tea FELVÁGOTT, PULYKASONKA MARGARIN (RAMA) KENYÉR (FÉLBARNA)	Gyümölcs tea KENŐMÁJAS JÉGCSAPRETEK CSÁSZÁRZSEMLE (44 G)	Gyümölcs tea LÖNCS FELVÁGOTT MARGARIN (RAMA) KENYÉR (FÉLBARNA, BURGONYÁS)	Gyümölcs tea Házi halkrém margarinnal 0. CSÁSZÁRZSEMLE (44 G)
	energia: 377Kcal/1579KJ szénhidrát: 59,0g fehérje: 11,9g cukor: 24,0g zsír/telített só.: 10,2g/0g 0,23g	energia: 432Kcal/1807KJ szénhidrát: 57,9g fehérje: 10,6g cukor: 20,6g zsír/telített só.: 17,3g/0g 1,83g	energia: 330Kcal/1381KJ szénhidrát: 30,9g fehérje: 7,2g cukor: 20,6g zsír/telített só.: 10,0g/0g 1,06g	energia: 462Kcal/1934KJ szénhidrát: 55,1g fehérje: 10,7g cukor: 20,6g zsír/telített só.: 21,7g/0g 1,89g	energia: 280Kcal/1172KJ szénhidrát: 31,0g fehérje: 4,3g cukor: 20,6g zsír/telített só.: 5,8g/0g 0,34g
05 Ebéd Iskola	Zellerkrémleves 3. Tavaszi rizseshús 3. Céklasaláta 4.	Lebbencsleves 4. Rakott zöldbab 4.	Sertésragu leves 4. Mákos metélt 4.	Zöldségleves 4. Csirkemell csíkok gyrosfűszerezéssel Burgonyapüré 4. VEGYES VÁGOTT	Tejszínes újhagymaleves Rántott sajt 3. Párolt bulgur Tartármártás 4.
	energia: 724Kcal/3027KJ szénhidrát: 65,7g fehérje: 23,6g cukor: 2,9g zsír/telített só.: 40,0g/0g 4,62g	energia: 720Kcal/3013KJ szénhidrát: 65,9g fehérje: 27,7g cukor: 0,8g zsír/telített só.: 36,0g/0g 4,19g	energia: 974Kcal/4078KJ szénhidrát: 101,8g fehérje: 32,5g cukor: 22,9g zsír/telített só.: 46,9g/0g 4,04g	energia: 866Kcal/3623KJ szénhidrát: 82,1g fehérje: 36,4g cukor: 2,3g zsír/telített só.: 42,5g/0g 4,67g	energia: 1015Kcal/4248KJ szénhidrát: 58,9g fehérje: 36,3g cukor: 4,1g zsír/telített só.: 90,5g/0g 4,72g
06 Uzsonna Iskola	SAJT, TRAPPISTA FELKEMENY MARGARIN (RAMA) CSÁSZÁRZSEMLE (44 G) ZÖLDPAPRIKA	PIZZAS RACSOS	JOGHURT, GYÜMÖLCSÖS (2 DL) KIFLI (44 G)	TÚRÓS BÁTŸ (75 G)	NAPOLYI SZELET
	energia: 372Kcal/1555KJ szénhidrát: 11,2g fehérje: 7,7g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 23,3g/0g 0,72g	energia: 269Kcal/1127KJ szénhidrát: 29,1g fehérje: 9,1g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 12,9g/0g 0,50g	energia: 289Kcal/1210KJ szénhidrát: 48,4g fehérje: 9,6g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 5,0g/0g 1,05g	energia: 251Kcal/1050KJ szénhidrát: 28,3g fehérje: 8,6g cukor: 8,3g zsír/telített só.: 4,8g/0g 0,55g	energia: 387Kcal/1619KJ szénhidrát: 38,5g fehérje: 4,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 21,7g/0g 0,01g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g