

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
04 Tízórai Iskola	Kakaó VAJAS CROISSANT	Gyümölcs tea FELVÁGOTT, OLASZ MARGARIN (RAMA) KENYÉR (FÉLBARNA)	Gyümölcs tea KENŐMÁJAS CSÁSZÁRZSEMLE (44 G) JÉGCSAPRETEK	Gyümölcs tea FELVÁGOTT SOPRONI MARGARIN (RAMA) KENYÉR TELJES KIÖRLÉSŰ	Tej DZSUNGEL GABONAPEHELY
	energia: 349Kcal/1461KJ szénhidrát: 46,4g fehérje: 10,0g zsír/tejtett: 13,8g/0g cukor: 20,0g só.: 0,23g	energia: 425Kcal/1778KJ szénhidrát: 46,6g fehérje: 8,0g zsír/tejtett: 22,7g/0g cukor: 20,6g só.: 1,84g	energia: 330Kcal/1381KJ szénhidrát: 30,9g fehérje: 7,2g zsír/tejtett: 10,0g/0g cukor: 20,6g só.: 1,06g	energia: 357Kcal/1494KJ szénhidrát: 43,8g fehérje: 5,3g zsír/tejtett: 17,8g/0g cukor: 20,6g só.: 0,00g	energia: 162Kcal/677KJ szénhidrát: 15,3g fehérje: 8,7g zsír/tejtett: 7,6g/0g cukor: 0,9g só.: 0,28g
05 Ebéd Iskola	Karalábéleves 4. Bolognai spagetti 3. Reszelt sajt szórát	Tarhonyaleves 4. Sertéspörkölt Finomfőzelék 4.	Frankfurti leves 4. MÁKKAL TÖLTÖTT NUDLI Vaníliásodó 4.	Tejszínes Almás-szilvaleves Mustáros sertésszelet 3. Párolt rizs 4.	Zöldborsóleves 3. Panírozott halrudacska Zöldséges bulgur
	energia: 890Kcal/3723KJ szénhidrát: 81,1g fehérje: 38,1g zsír/tejtett: 43,0g/0g cukor: 4,9g só.: 4,99g	energia: 729Kcal/3049KJ szénhidrát: 71,9g fehérje: 40,4g zsír/tejtett: 31,7g/0g cukor: 4,9g só.: 7,55g	energia: 561Kcal/2346KJ szénhidrát: 44,5g fehérje: 19,6g zsír/tejtett: 31,5g/0g cukor: 18,4g só.: 2,39g	energia: 835Kcal/3492KJ szénhidrát: 90,8g fehérje: 23,7g zsír/tejtett: 39,3g/0g cukor: 13,7g só.: 4,82g	energia: 406Kcal/1700KJ szénhidrát: 29,0g fehérje: 7,5g zsír/tejtett: 30,6g/0g cukor: 1,0g só.: 3,86g
06 Uzsonna Iskola	SZALAMI, CSABAI PAPRIKÁS MARGARIN (RAMA) BAGETT	SAJTOS CROISSANT	RÖSTÖS GYÜMÖLCSLE PEREC, SÜLT (31 G)	TUROS BÁTŸU (75 G)	KIFLI (44 G) JOGHURT, GYÜMÖLCSÖS (2 DL)
	energia: 411Kcal/1719KJ szénhidrát: 32,1g fehérje: 8,9g zsír/tejtett: 26,5g/0g cukor: 0,0g só.: 0,28g	energia: 183Kcal/764KJ szénhidrát: 32,9g fehérje: 5,8g zsír/tejtett: 2,8g/0g cukor: 0,7g só.: 0,00g	energia: 122Kcal/512KJ szénhidrát: 5,7g fehérje: 1,1g zsír/tejtett: 26,5g/0g cukor: 0,0g só.: 0,32g	energia: 251Kcal/1050KJ szénhidrát: 28,3g fehérje: 8,6g zsír/tejtett: 4,8g/0g cukor: 8,3g só.: 0,55g	energia: 289Kcal/1210KJ szénhidrát: 48,4g fehérje: 9,6g zsír/tejtett: 5,0g/0g cukor: 0,0g só.: 1,05g
	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