

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
04 Tízórai Iskola	Gyümölcs tea SAJT, ZSIROS, TEJSZINKREMSAJT CSÁSZÁRZSEMLE (44 G)	Gyümölcs tea FELVÁGOTT, ZALA MARGARIN (RAMA) KENYÉR (FÉLBARNA, BURGONYÁS) JÉGCSAPRETEK	JOGHURT, GYÜMÖLCSÖS (2 DL) MARGARIN (RAMA) ZSEMLE (54 G)	Gyümölcs tea Hot-dog	Gyümölcs tea Snidlinges túrókrém CSÁSZÁRZSEMLE (44 G)
	energia: 337Kcal/1408KJ szénhidrát: 31,5g fehérje: 3,0g zsír/tejtett: 9,5g/0g cukor: 20,6g só: 0,61g	energia: 410Kcal/1714KJ szénhidrát: 45,3g fehérje: 9,1g zsír/tejtett: 20,9g/0g cukor: 20,6g só: 1,45g	energia: 459Kcal/1921KJ szénhidrát: 53,3g fehérje: 10,9g zsír/tejtett: 20,4g/0g cukor: 0,0g só: 1,34g	energia: 444Kcal/1856KJ szénhidrát: 65,8g fehérje: 15,4g zsír/tejtett: 13,4g/0g cukor: 21,4g só: 2,06g	energia: 524Kcal/2192KJ szénhidrát: 32,9g fehérje: 15,9g zsír/tejtett: 26,8g/0g cukor: 20,6g só: 1,72g
05 Ebéd Iskola	Paradicsomleves 4. Sertésrizottó 4.	Palócleves 4. TÚRÓS BATYU (75 G) KENYÉR (FÉLBARNA)	Zöldségleves 4. Vagdalszelet sertés húsból 4. Burgonyafőzelék 4.	Sóskafejes 4. Pírtott kiflikarika Olaszos csirkemell Fusilli durum tészta	Lebbencsleves 4. Sajtos-tejszínes rakott zöldség
	energia: 964Kcal/4032KJ szénhidrát: 90,8g fehérje: 35,5g zsír/tejtett: 52,3g/0g cukor: 10,0g só: 4,45g	energia: 745Kcal/3118KJ szénhidrát: 66,9g fehérje: 27,0g zsír/tejtett: 33,3g/0g cukor: 8,3g só: 3,20g	energia: 1351Kcal/5651KJ szénhidrát: 84,1g fehérje: 29,8g zsír/tejtett: 40,0g/0g cukor: 2,3g só: 6,00g	energia: 804Kcal/3365KJ szénhidrát: 95,1g fehérje: 41,8g zsír/tejtett: 27,0g/0g cukor: 10,0g só: 3,90g	energia: 694Kcal/2903KJ szénhidrát: 84,0g fehérje: 21,0g zsír/tejtett: 28,6g/0g cukor: 0,8g só: 2,68g
06 Uzsonna Iskola	JOGHURT, GYÜMÖLCSÖS (2 DL) KAKAÓS CSIGA (52 G)	PIZZAS RÁCSOS	LEKVÁROS SZERELMESLEVE	CSOKOLADES CROISSANT	JOGHURT, GYÜMÖLCSÖS (2 DL) KIFLI (SÓS V. TEJES)
	energia: 423Kcal/1769KJ szénhidrát: 52,4g fehérje: 9,4g zsír/tejtett: 16,2g/0g cukor: 5,2g só: 0,49g	energia: 269Kcal/1127KJ szénhidrát: 29,1g fehérje: 9,1g zsír/tejtett: 12,9g/0g cukor: 0,0g só: 0,50g	energia: 192Kcal/802KJ szénhidrát: 27,1g fehérje: 2,9g zsír/tejtett: 5,1g/0g cukor: 8,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 318Kcal/1331KJ szénhidrát: 48,0g fehérje: 9,6g zsír/tejtett: 5,0g/0g cukor: 0,0g só: 1,12g
	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