

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
04 Tízórai Iskola	Kakaós tej POGÁCSA (VAJAS, SÓS 47 G)	Gyümölcs tea FELVÁGOTT, ZALA MARGARIN (RAMA) KENYÉR (FÉLBARNA)	Gyümölcs tea KENŐMÁJAS ZSEMLE (54 G) JÉGCSAPRETEK	Gyümölcs tea FELVÁGOTT, SZENDVICS-SONKA MARGARIN (RAMA) KENYÉR TELJES KIŐRLÉSŰ	Gyümölcs tea Snidlinges túrókrém ROZSOS ZSEMLE
	energia: 412Kcal/1722KJ szénhidrát: 53,6g fehérje: 11,5g zsír/tejtett: 16,2g/0g cukor: 20,0g só: 0,23g	energia: 407Kcal/1703KJ szénhidrát: 46,7g fehérje: 8,4g zsír/tejtett: 20,6g/0g cukor: 20,6g só: 1,50g	energia: 330Kcal/1380KJ szénhidrát: 51,4g fehérje: 10,6g zsír/tejtett: 8,8g/0g cukor: 20,6g só: 1,68g	energia: 412Kcal/1723KJ szénhidrát: 50,1g fehérje: 6,4g zsír/tejtett: 20,5g/0g cukor: 20,6g só: 0,00g	energia: 526Kcal/2199KJ szénhidrát: 51,3g fehérje: 19,0g zsír/tejtett: 26,6g/0g cukor: 20,6g só: 1,74g
05 Ebéd Iskola	Citromos kerti leves Darált húsos raguval sült penne pirult sajttal a t	Tarhonyaleves 4. Sertéspörkölt Tökfőzelék 4.	Tejszínes eperleves Rántott sertésszelet 4. Párolt rizs 4. Fejeskáposzta saláta 4.	Nyírségi burgonyagombóc leves 0. Lekváros derelye 4. Fahéjas porcukor szórát	Zöldségleves 4. Panírozott halrudacska Burgonyapüré 3.
	energia: 518Kcal/2169KJ szénhidrát: 41,3g fehérje: 41,4g zsír/tejtett: 20,9g/0g cukor: 3,1g só: 2,83g	energia: 673Kcal/2817KJ szénhidrát: 62,3g fehérje: 32,5g zsír/tejtett: 30,3g/0g cukor: 0,8g só: 7,44g	energia: 1440Kcal/6026KJ szénhidrát: 220,1g fehérje: 38,8g zsír/tejtett: 41,7g/0g cukor: 30,7g só: 6,78g	energia: 871Kcal/3646KJ szénhidrát: 143,6g fehérje: 28,9g zsír/tejtett: 19,2g/0g cukor: 33,0g só: 1,76g	energia: 524Kcal/2191KJ szénhidrát: 64,3g fehérje: 13,2g zsír/tejtett: 21,1g/0g cukor: 2,3g só: 4,14g
06 Uzsonna Iskola	SZALAMI, CSABAT PAPIKAS MARGARIN (RAMA) CSÁSZÁRZSEMLE (44 G) PAPRIKA ZÖLD	SAJTOS CROISSANT	TEJKREMES SZELET KIFLI (44 G)	Pizza táská 4.	KIFLI (SOS V. TEJES) SAJT, MACKÓ, CSÁRDÁS
	energia: 399Kcal/1671KJ szénhidrát: 10,9g fehérje: 6,1g zsír/tejtett: 26,8g/0g cukor: 0,0g só: 0,24g	energia: 183Kcal/764KJ szénhidrát: 32,9g fehérje: 5,8g zsír/tejtett: 2,8g/0g cukor: 0,7g só: 0,00g	energia: 251Kcal/1051KJ szénhidrát: 36,3g fehérje: 5,5g zsír/tejtett: 10,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,66g	energia: 524Kcal/2192KJ szénhidrát: 62,1g fehérje: 16,5g zsír/tejtett: 23,4g/0g cukor: 4,0g só: 2,07g	energia: 214Kcal/897KJ szénhidrát: 26,0g fehérje: 7,3g zsír/tejtett: 6,0g/0g cukor: 0,0g só: 1,13g
	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