

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
04 Tízórai Iskola	Kakaós tej KUGLÓF	Gyümölcs tea FELVÁGOTT, ZALA MARGARIN (RAMA) KENYÉR (FÉLBARNA)	Gyümölcs tea Hot-dog	Gyümölcs tea FELVÁGOTT, PULYKASONKA MARGARIN (RAMA) KENYÉR (FÉLBARNA)	Tej CSOKOLÁDÉS GABONAGOLYÓ "MÁTYÁS "SÓS CSAVART KIFLI
	energia: 383Kcal/1603KJ szénhidrát: 59,4g fehérje: 12,2g zsír/tejtett: 10,8g/0g cukor: 25,4g só: 0,25g	energia: 407Kcal/1703KJ szénhidrát: 46,7g fehérje: 8,4g zsír/tejtett: 20,6g/0g cukor: 20,6g só: 1,50g	energia: 444Kcal/1858KJ szénhidrát: 65,8g fehérje: 15,4g zsír/tejtett: 13,4g/0g cukor: 21,4g só: 2,06g	energia: 380Kcal/1590KJ szénhidrát: 47,4g fehérje: 8,6g zsír/tejtett: 17,1g/0g cukor: 20,6g só: 1,43g	energia: 491Kcal/2056KJ szénhidrát: 79,2g fehérje: 18,7g zsír/tejtett: 10,4g/0g cukor: 1,0g só: 0,83g
05 Ebéd Iskola	Zöldborsóleves 4. Gombás-tejszínes pulykacombfilé Párolt rizs 4.	Paradicsomleves 4. Brassói aprópecsenye 4. Főtt burgonya 4. Fejeskáposzta saláta 3.	Kukorica galuska leves Magyaros Sertésborda Tésztaköret koleszterinmentes 3.	Sóskafeves 4. Csirkemell csíkok gyrosfűszerezéssel Párolt bulgur Fejeskáposzta saláta 4.	Zöldbableves (magyaros) 0. Mákos guba 3. Vaníliásodó 3.
	energia: 922Kcal/3859KJ szénhidrát: 90,0g fehérje: 40,9g zsír/tejtett: 43,7g/0g cukor: 1,3g só: 4,55g	energia: 857Kcal/3585KJ szénhidrát: 82,8g fehérje: 28,0g zsír/tejtett: 42,1g/0g cukor: 18,3g só: 6,40g	energia: 735Kcal/3073KJ szénhidrát: 73,4g fehérje: 34,2g zsír/tejtett: 32,5g/0g cukor: 0,0g só: 2,53g	energia: 752Kcal/3147KJ szénhidrát: 55,4g fehérje: 30,5g zsír/tejtett: 44,0g/0g cukor: 20,7g só: 4,28g	energia: 3315Kcal/13870 szénhidrát: 117,9g fehérje: 26,0g zsír/tejtett: 29,3g/0g cukor: 34,5g só: 0,81g
06 Uzsonna Iskola	Reszelt sajt szórát MARGARIN (RAMA) SAJTOS STANGLI ZÖLDPAPRIKA	KAKAÓS TÚROS RUDI	JÓGHURT, GYÜMÖLCSÖS (2 DL) KIFLI (44 G)	VANILIAPUDINGÓS RUD	KUKORICA SNACK ROSTOS GYÜMÖLCSLÉ
	energia: 375Kcal/1569KJ szénhidrát: 28,4g fehérje: 10,7g zsír/tejtett: 24,0g/0g cukor: 0,6g só: 0,49g	energia: 302Kcal/1265KJ szénhidrát: 34,1g fehérje: 7,7g zsír/tejtett: 14,8g/0g cukor: 0,0g só: 0,18g	energia: 289Kcal/1210KJ szénhidrát: 48,4g fehérje: 9,6g zsír/tejtett: 5,0g/0g cukor: 0,0g só: 1,05g	energia: 366Kcal/1530KJ szénhidrát: 40,4g fehérje: 6,3g zsír/tejtett: 23,7g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 163Kcal/680KJ szénhidrát: 29,2g fehérje: 2,2g zsír/tejtett: 3,7g/0g cukor: 0,0g só: 0,04g
	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