

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
04 Tízórai Iskola	Karamellás tej Sajtos pogácsa 4.	Gyümölcs tea FELVÁGOTT, OLASZ MARGARIN (RAMA) KENYÉR (FÉLBARNA) PAPRIKA ZÖLD	Gyümölcs tea KENŐMÁJAS CSÁSZÁRZSEMLE (44 G) ZÖLDPAPRIKA Gulyásleves, zöldséges 4.	Gyümölcs tea Hot-dog	Gyümölcs tea Körözött 0. TELJES ÖRLÉSŰ ZSEMLE ZÖLDPAPRIKA
	energia: 732Kcal/3064KJ szénhidrát: 81,0g fehérje: 21,3g zsír/tejtett: 35,9g/0g cukor: 20,0g só: 1,47g	energia: 429Kcal/1794KJ szénhidrát: 47,2g fehérje: 8,2g zsír/tejtett: 22,8g/0g cukor: 20,6g só: 1,84g	energia: 692Kcal/2895KJ szénhidrát: 49,2g fehérje: 20,4g zsír/tejtett: 34,6g/0g cukor: 22,1g só: 3,14g	energia: 444Kcal/1856KJ szénhidrát: 65,8g fehérje: 15,4g zsír/tejtett: 13,4g/0g cukor: 21,4g só: 2,06g	energia: 236Kcal/987KJ szénhidrát: 46,6g fehérje: 6,7g zsír/tejtett: 1,9g/0g cukor: 20,6g só: 0,32g
05 Ebéd Iskola	Karfiolleves (magyaros) 0. Pírtott kenyérkocka Magyaros Sertésragu Tésztaköret koleszterinmentes 4.	Lebbencsleves 4. Vagdalszelet sertéshúsból 3. Paradicsomos káposztafőzelék 4.	Gulyásleves, zöldséges 4. Tejberizs 4. Epres öntet	Zöldségleves 4. Brassói aprópecsenye 4. Főtt burgonya 4. Fejeskáposzta saláta 4.	Burgonyaleves (magyaros) 0. Tükortojás 3. Sóskamártás 3. Kuskusz
	energia: 836Kcal/3497KJ szénhidrát: 88,5g fehérje: 37,6g zsír/tejtett: 35,0g/0g cukor: 0,5g só: 2,80g	energia: 1137Kcal/4758KJ szénhidrát: 77,0g fehérje: 26,3g zsír/tejtett: 30,3g/0g cukor: 15,0g só: 5,80g	energia: 831Kcal/3475KJ szénhidrát: 103,7g fehérje: 27,2g zsír/tejtett: 33,4g/0g cukor: 26,2g só: 2,86g	energia: 845Kcal/3535KJ szénhidrát: 77,5g fehérje: 29,6g zsír/tejtett: 42,8g/0g cukor: 13,0g só: 6,80g	energia: 546Kcal/2286KJ szénhidrát: 44,2g fehérje: 14,0g zsír/tejtett: 33,2g/0g cukor: 12,7g só: 3,34g
06 Uzsonna Iskola	MUZLI SZELET BANÁN	TEJKREMES SZELET KIFLI (SÓS V. TEJES)	SAJTOS CROISSANT	VANILIAPUDINGÓS RUD	JOGHURT (2 DL) KIFLI (44 G)
	energia: 157Kcal/659KJ szénhidrát: 31,5g fehérje: 1,9g zsír/tejtett: 0,3g/0g cukor: 0,0g só: 0,08g	energia: 280Kcal/1171KJ szénhidrát: 35,9g fehérje: 5,5g zsír/tejtett: 10,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,73g	energia: 183Kcal/764KJ szénhidrát: 32,9g fehérje: 5,8g zsír/tejtett: 2,8g/0g cukor: 0,7g só: 0,00g	energia: 366Kcal/1530KJ szénhidrát: 40,4g fehérje: 6,3g zsír/tejtett: 23,7g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 383Kcal/1604KJ szénhidrát: 35,2g fehérje: 10,8g zsír/tejtett: 8,2g/0g cukor: 0,0g só: 0,56g
	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