

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
04 Tízórai Iskola	Kakaós tej KUGLÓF MINI	Gyümölcs tea FELVÁGOTT, ZALA MARGARIN (RAMA) KENYÉR (FÉLBARNA, BURGONYÁS) ZÖLDPAPRIKA	Gyümölcs tea Baromfiburger	Gyümölcs tea FELVÁGOTT, PULYKASONKA MARGARIN (RAMA) KENYÉR (FÉLBARNA) ZÖLDPAPRIKA	Limonádé TEJES-KAKAÓS KRÉM CSÁSZÁRZSEMLE (44 G)
	energia: 389Kcal/1629KJ szénhidrát: 61,8g fehérje: 11,9g zsír/telített: 10,3g/0g cukor: 20,0g só: 0,40g	energia: 411Kcal/1719KJ szénhidrát: 45,6g fehérje: 9,1g zsír/telített: 21,0g/0g cukor: 20,6g só: 1,46g	energia: 348Kcal/1458KJ szénhidrát: 36,9g fehérje: 3,3g zsír/telített: 11,2g/0g cukor: 20,6g só: 0,69g	energia: 384Kcal/1607KJ szénhidrát: 48,0g fehérje: 8,9g zsír/telített: 17,2g/0g cukor: 20,6g só: 1,43g	energia: 733Kcal/3068KJ szénhidrát: 84,8g fehérje: 4,9g zsír/telített: 32,1g/0g cukor: 72,9g só: 1,23g
05 Ebéd Iskola	Karalábéleves vajas galuskával Bolognai húsos ragu Tésztaköret koleszterinmentes 3. Reszelt sajt szórát	Tejszínes eperleves Pusztapörkölt Fejeskáposzta saláta 4.	Nyírségi burgonyagombóc leves 0. Piskótatészta 3. Csokoládésodó 4.	Csontleves 3. Mexikói fűszeres csirkemell Párolt rizs 4. Kerti salátamix (fejes saláta uborka paradicsom)	Paradicsomleves 4. Túrós metélt 4. Tefflős öntet
	energia: 1046Kcal/4374KJ szénhidrát: 105,7g fehérje: 51,8g zsír/telített: 44,3g/0g cukor: 1,6g só: 5,05g	energia: 1043Kcal/4364KJ szénhidrát: 174,5g fehérje: 33,5g zsír/telített: 19,8g/0g cukor: 30,7g só: 2,96g	energia: 484Kcal/2027KJ szénhidrát: 60,9g fehérje: 25,3g zsír/telített: 16,3g/0g cukor: 33,0g só: 0,46g	energia: 645Kcal/2699KJ szénhidrát: 83,4g fehérje: 25,9g zsír/telített: 17,2g/0g cukor: 2,0g só: 5,06g	energia: 840Kcal/3516KJ szénhidrát: 94,2g fehérje: 26,9g zsír/telített: 37,4g/0g cukor: 10,0g só: 3,64g
06 Uzsonna Iskola	SZALAMI, CSABAI VEKONY MARGARIN (RAMA) CSÁSZÁRZSEMLE (44 G) ZÖLDPAPRIKA	TURO RUDI (30 G) KIFLI (44 G)	SÓS PEREC ROSTOS GYÜMÖCLSLÉ	KAKAÓS CSIGA (52 G)	NAPOLYI SZELET KORNSPITZ
	energia: 396Kcal/1658KJ szénhidrát: 10,9g fehérje: 6,7g zsír/telített: 26,6g/0g cukor: 0,0g só: 0,24g	energia: 948Kcal/3966KJ szénhidrát: 28,3g fehérje: 5,8g zsír/telített: 1,9g/0g cukor: 3,6g só: 0,56g	energia: 321Kcal/1345KJ szénhidrát: 54,3g fehérje: 8,5g zsír/telített: 7,5g/0g cukor: 0,0g só: 2,80g	energia: 257Kcal/1075KJ szénhidrát: 30,0g fehérje: 3,8g zsír/telített: 12,2g/0g cukor: 5,2g só: 0,00g	energia: 540Kcal/2259KJ szénhidrát: 63,8g fehérje: 10,8g zsír/telített: 24,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,38g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g