

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
04 Tízórai Iskola	Kakaós tej FATÓRZS KIFLI	Gyümölcs tea FELVÁGOTT, ZALA KENYÉR (FÉLBARNA) ZÖLDPAPRIKA	Gyümölcs tea Snidlinges túrókrém CSÁSZÁRZSEMLE (44 G)	Gyümölcs tea KENŐMÁJAS ZÖLDPAPRIKA ZSEMLE (54 G)	Gyümölcs tea VAJKRÉM CSÁSZÁRZSEMLE (44 G) KÍGYÓUBORKA
	energia: 338Kcal/1413KJ szénhidrát: 50,9g fehérje: 10,7g cukor: 20,0g zsír/telített só.: 10,1g/0g 0,37g	energia: 318Kcal/1332KJ szénhidrát: 57,7g fehérje: 10,5g cukor: 20,6g zsír/telített só.: 4,8g/0g 1,90g	energia: 524Kcal/2192KJ szénhidrát: 32,9g fehérje: 15,9g cukor: 20,6g zsír/telített só.: 26,8g/0g 1,72g	energia: 333Kcal/1394KJ szénhidrát: 52,1g fehérje: 10,7g cukor: 20,6g zsír/telített só.: 8,9g/0g 1,68g	energia: 349Kcal/1460KJ szénhidrát: 31,5g fehérje: 3,2g cukor: 20,6g zsír/telített só.: 13,7g/0g 0,25g
05 Ebéd Iskola	Karalábéleves vajas galuskával Zöldborsós sertésragu 3. Párolt bulgur CSEMEGE UBORKA	Daragluska leves 3. Vagdalszelet sertéshúsból 4. Paradicsomos káposztafőzelék 4.	Sajtkrémeleves Pirított kenyérkocka Pusztapörkölt Fejeskáposzta saláta 2.	Hamis gulyásleves 4. Spagetti carbonara 4.	Paradicsomleves 4. Panirozott halrudacska Zöldséges rizs 0.
	energia: 719Kcal/3007KJ szénhidrát: 49,5g fehérje: 22,0g cukor: 1,6g zsír/telített só.: 49,2g/0g 3,97g	energia: 1319Kcal/5519KJ szénhidrát: 75,2g fehérje: 28,5g cukor: 15,7g zsír/telített só.: 42,1g/0g 5,89g	energia: 648Kcal/2709KJ szénhidrát: 75,6g fehérje: 36,7g cukor: 7,2g zsír/telített só.: 19,1g/0g 1,41g	energia: 960Kcal/4016KJ szénhidrát: 100,5g fehérje: 36,2g cukor: 1,5g zsír/telített só.: 43,8g/0g 4,68g	energia: 371Kcal/1553KJ szénhidrát: 50,9g fehérje: 6,2g cukor: 10,8g zsír/telített só.: 15,3g/0g 1,75g
06 Uzsonna Iskola	KÍGYÓUBORKA Zöldfűszeres szendvicssaláta TELJES ÓRLÉSŰ ZSEMLE	TOKMAGVAS POGACSA KÖRTE	TEJKREMES SZELET KIFLI (44 G)	ROSTOS GYÜMÖLCSLE PEREC, SÜLT (31 G)	SAJT, CAMPING KIFLI (44 G)
	energia: 377Kcal/1578KJ szénhidrát: 25,5g fehérje: 8,3g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 25,7g/0g 0,23g	energia: 426Kcal/1782KJ szénhidrát: 63,0g fehérje: 8,7g cukor: 7,8g zsír/telített só.: 15,2g/0g 0,63g	energia: 251Kcal/1051KJ szénhidrát: 36,3g fehérje: 5,5g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 10,0g/0g 0,66g	energia: 122Kcal/512KJ szénhidrát: 5,7g fehérje: 1,1g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 26,5g/0g 0,32g	energia: 186Kcal/777KJ szénhidrát: 26,3g fehérje: 7,3g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 6,3g/0g 1,12g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g