

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>04 Iskola tízórai</b>	tea Sajtkrém zsemle	Vaníliás tej ital KIFLI (SÓS V. TEJES)	tea Felvágott zsemle	Kakaós ital PEREC, SÜLT (31 G)	tea Lapkasajtos zsemle tk.
	energia: 290Kcal/1212KJ szénhidrát: 51,1g fehérje: 7,6g cukor: 20,8g zsír/telített só.: 5,4g/0g 0,61g 	energia: 617Kcal/2581KJ szénhidrát: 98,6g fehérje: 16,9g cukor: 22,0g zsír/telített só.: 9,8g/0g 1,79g 	energia: 342Kcal/1432KJ szénhidrát: 50,8g fehérje: 10,2g cukor: 20,8g zsír/telített só.: 7,4g/0g 0,13g 	energia: 357Kcal/1492KJ szénhidrát: 37,6g fehérje: 8,8g cukor: 20,0g zsír/telített só.: 34,5g/0g 0,54g 	energia: 2949Kcal/12340 szénhidrát: 590,0g fehérje: 95,0g cukor: 20,8g zsír/telített só.: 6,0g/0g 1,60g 
<b>05 Iskola ebéd</b>	Húsgombóc leves 3. Mexikói tokány 3 Tésztaköret 3. kenyér vekni	Gombakrémleves 3. Petrezselymes burgonya 3. Rántott halfilé 3. kenyér vekni	Rizsleves 3. Fejtettbab főzelék 3. Sertéspörkölt 3. kenyér vekni	Gyümölcsleves trópusi 3. Paprikás burgonya hússal 3. savanyúság vegyes vágott (csalamádé) kenyér vekni	Májgaluska leves 3 Darás metélt 4. ALMA kenyér vekni
	energia: 1089Kcal/4540K szénhidrát: 57,0g fehérje: 36,9g cukor: 2,2g zsír/telített só.: 35,4g/3g 6,30g 	energia: 1205Kcal/5040K szénhidrát: 125,6g fehérje: 40,6g cukor: 0,4g zsír/telített só.: 41,7g/3g 5,17g 	energia: 1679Kcal/7027K szénhidrát: 114,8g fehérje: 44,4g cukor: 5,1g zsír/telített só.: 35,4g/3g 10,69g 	energia: 1098Kcal/4595K szénhidrát: 143,2g fehérje: 35,6g cukor: 21,9g zsír/telített só.: 12,3g/3g 6,97g 	energia: 1441Kcal/6028KJ szénhidrát: 196,9g fehérje: 42,8g cukor: 58,5g zsír/telített só.: 19,9g/3g 5,15g 
<b>06 Iskola uzsonna</b>	Májkrém Tk.kenyér paprika kápia	Margarinos-mézés kenyér	Padlizsánkrém kenyér tk.	Margarinos kenyér tk. UBORKA	Felvágott kenyér
	energia: 303Kcal/1269KJ szénhidrát: 34,7g fehérje: 12,8g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 11,4g/0g 1,78g 	energia: 292Kcal/1222KJ szénhidrát: 42,4g fehérje: 5,9g cukor: 8,0g zsír/telített só.: 10,5g/0g 1,23g 	energia: 313Kcal/1309KJ szénhidrát: 32,3g fehérje: 6,5g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 17,3g/0g 2,84g 	energia: 213Kcal/890KJ szénhidrát: 33,1g fehérje: 7,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 1,7g/0g 0,93g 	energia: 338Kcal/1414KJ szénhidrát: 34,3g fehérje: 11,4g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 10,5g/0g 1,40g 
	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 