

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
04 Iskola tízórai	tea Felvágottas zsemle Tk.	tej 2,8%-os KIFLI, CUKROS (50g)	Limonádé (házi) Vajkrémes zsemle	Tejeskávé Reszelt sajtos zsemle tk.	tea Szalámis zsemle
	energia: 2995Kcal/12530 szénhidrát: 590,0g fehérje: 99,9g cukor: 20,8g zsír/telített só.: 13,0g/0g 1,49g 	energia: 139Kcal/580KJ szénhidrát: 10,6g fehérje: 6,8g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 7,2g/0g 0,22g 	energia: 317Kcal/1328KJ szénhidrát: 53,2g fehérje: 5,3g cukor: 23,1g zsír/telített só.: 8,4g/0g 0,05g 	energia: 3172Kcal/13274 szénhidrát: 612,2g fehérje: 107,9g cukor: 20,0g zsír/telített só.: 18,8g/0g 2,24g 	energia: 374Kcal/1563KJ szénhidrát: 50,8g fehérje: 10,3g cukor: 20,8g zsír/telített só.: 10,2g/0g 0,15g
05 Iskola ebéd	Lebbencsleves 3. Lecsó hússal 3. kenyér vekni	Tavaszi zöldségleves 3. Brokkolis csirkemell 3. Burgonyapüré házi 3. kenyér vekni	Tojásleves 3. Erdélyi rakott káposzta 3. kenyér vekni	Csontleves 3. Sárgarépa-főzelék 3. Sült csirkecomb 3. kenyér vekni	Gulyásleves 3. Mákos metélt 3. NARANCS kenyér vekni
	energia: 698Kcal/2918KJ szénhidrát: 76,9g fehérje: 28,7g cukor: 11,5g zsír/telített só.: 16,0g/3g 4,68g 	energia: 1912Kcal/7998KJ szénhidrát: 111,0g fehérje: 67,6g cukor: 1,8g zsír/telített só.: 107,3g/3g 9,03g 	energia: 1652Kcal/6913KJ szénhidrát: 116,2g fehérje: 50,6g cukor: 0,2g zsír/telített só.: 54,6g/3g 8,32g 	energia: 1585Kcal/6630KJ szénhidrát: 107,7g fehérje: 60,0g cukor: 12,2g zsír/telített só.: 40,6g/3g 7,23g 	energia: 1093Kcal/4572KJ szénhidrát: 138,8g fehérje: 41,1g cukor: 37,1g zsír/telített só.: 34,1g/3g 4,08g
06 Iskola uzsonna	Körözöttes kenyér házi paprika kápia	Halpástétomos Tk.kenyér	Felvágottas kenyér tk. UBORKA	Tepertőkrémes kenyér Lilahagyma	KIFLI, KÖRPIKES (25G/DB) SAJT, KÖRPIKES (25G/DB)
	energia: 275Kcal/1149KJ szénhidrát: 39,1g fehérje: 13,2g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 5,4g/0g 2,23g 	energia: 175Kcal/730KJ szénhidrát: 32,2g fehérje: 6,5g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 1,7g/0g 0,82g 	energia: 331Kcal/1385KJ szénhidrát: 33,1g fehérje: 12,6g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 9,7g/0g 1,01g 	energia: 352Kcal/1475KJ szénhidrát: 34,3g fehérje: 8,2g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 19,2g/0g 1,23g 	energia: 170Kcal/713KJ szénhidrát: 489,9g fehérje: 107,5g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 21,3g/0g 0,51g
	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