

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
04 Iskola tízórai		Limonádé (házi) Felvágottas zsemle Tk.	tea Vajkrém zsemle	Kakaós ital KIFLI (SÓS V. TEJES)	Limonádé (házi) Reszelt sajtos zsemle										
	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só.: 0,00g	energia: 3001KCal/12558 szénhidrát: 592,0g	fehérje: 99,9g cukor: 23,1g	zsír/telített 13,0g/0g só.: 1,49g	energia: 311KCal/1300KJ szénhidrát: 51,2g	fehérje: 5,3g cukor: 20,8g	zsír/telített 8,4g/0g só.: 0,05g	energia: 615KCal/2572KJ szénhidrát: 95,9g	fehérje: 17,7g cukor: 20,0g	zsír/telített 10,5g/0g só.: 1,80g	energia: 340KCal/1421KJ szénhidrát: 53,1g	fehérje: 10,8g cukor: 23,1g	zsír/telített 6,0g/0g só.: 0,63g
05 Iskola ebéd	Lebbencsleves 3. Csikós tokány 3. Bulgur 3. savanyúság kovászos uborka	Karfiolleves 3. Zöldséges rizseshús 3. kenyér vekni	Gombakrémleves 3. Rakott tészta 3. kenyér vekni	Tavaszi zöldségleves 3. Paradicsomszós hús gombóccal 3. kenyér vekni	Nyírségi burgonyagombóc leves 3. Darás metélt 3. ALMA kenyér vekni										
	energia: 966KCal/4040KJ szénhidrát: 42,1g	fehérje: 28,3g cukor: 1,5g	zsír/telített 36,2g/0g só.: 4,62g	energia: 1405KCal/5877KJ szénhidrát: 111,1g	fehérje: 41,1g cukor: 1,9g	zsír/telített 24,0g/3g só.: 7,96g	energia: 1902KCal/7956KJ szénhidrát: 141,7g	fehérje: 83,7g cukor: 0,6g	zsír/telített 56,3g/3g só.: 7,27g	energia: 1025KCal/4288KJ szénhidrát: 107,8g	fehérje: 35,4g cukor: 13,8g	zsír/telített 23,1g/3g só.: 6,81g	energia: 1259KCal/5269KJ szénhidrát: 165,2g	fehérje: 37,3g cukor: 45,8g	zsír/telített 22,2g/3g só.: 4,28g
06 Iskola uzsonna		Lekváros kenyér	Körözöttes kenyér tk.házi paprika tv	Májkrém Tk.kenyér Gyulai UBORKA	Felvágottas kenyér tk. PARADICSOM										
	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só.: 0,00g	energia: 187KCal/783KJ szénhidrát: 34,3g	fehérje: 5,8g cukor: 0,0g	zsír/telített 2,5g/0g só.: 1,23g	energia: 257KCal/1074KJ szénhidrát: 36,2g	fehérje: 13,8g cukor: 0,0g	zsír/telített 4,7g/0g só.: 1,82g	energia: 294KCal/1231KJ szénhidrát: 33,2g	fehérje: 12,6g cukor: 0,0g	zsír/telített 11,4g/0g só.: 1,80g	energia: 348KCal/1457KJ szénhidrát: 36,2g	fehérje: 13,1g cukor: 0,0g	zsír/telített 9,9g/0g só.: 1,01g
	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só.: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só.: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só.: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só.: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só.: 0,00g
	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só.: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só.: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só.: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só.: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só.: 0,00g