

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
01 Iskola Alsó Tízórai	Tej 2,8% 2 Zsemle 54gr 2 Trappista sajt félkemény 2 Zöldpaprika 2	Tej 2,8% 2 Magyaros vajkrémes teljes kiőrlésű kenyér 2 Retek 2	Karamellás tej 2 Tojáskrémes fehér kenyér 2 Uborka 2	Kakaós tej 2 Margarinós teljes kiőrlésű kenyér 2 Paradicsom 2	Tej 2,8% 2 Szendvics fehér kenyér 2
12 Iskola Alsó Ebéd	Zöldségleves 2. Paradicsomos húsgombóc 2. Fehér kenyér 2	Gyümölcsleves 2. Majonnnás csirke 2 Főtt burgonya 2. Csemege uborka 2 Tejles kiőrlésű kenyér 2	Karfiolleves, tejfőös 2. Rizses hús marha 2 Fehér kenyér 2	Csonteleves 2. Daragluska 2. Rakott burgonya 2. Tejles kiőrlésű kenyér 2	Csirkeragu leves 2. Aranygaluska 2. Vaníliásodó 2. Fehér kenyér 2
14 Iskola Alsó Uzsonna	Kefir 2 Kifli 2	Túró rudi 2	Gyümölcs joghurt 2	Mandarin 2 Müzli szelet 2	Sajtos rúd 2
	energia: 448kCal/175kJ szénhidrát: 46,1g fehérje: 25,7g zsír/tejféllett: 20,1g/6g só: 1,41g cukor: 13,9g	energia: 339kCal/1403kJ szénhidrát: 44,3g fehérje: 14,9g zsír/tejféllett: 9,9g/7g só: 0,48g cukor: 14,0g	energia: 464kCal/1941kJ szénhidrát: 60,3g fehérje: 19,2g zsír/tejféllett: 14,0g/6g só: 0,56g cukor: 28,9g	energia: 393kCal/1644kJ szénhidrát: 48,0g fehérje: 15,0g zsír/tejféllett: 16,0g/9g só: 0,44g cukor: 17,0g	energia: 429kCal/1787kJ szénhidrát: 39,8g fehérje: 19,9g zsír/tejféllett: 20,1g/6g só: 1,06g cukor: 13,9g
	energia: 17,6g szénhidrát: 59,0g fehérje: 7,2g zsír/tejféllett: 37,3g/0g só: 0,20g cukor: 7,2g	energia: 719kCal/2976kJ szénhidrát: 86,2g fehérje: 40,6g zsír/tejféllett: 14,5g/4g só: 0,86g cukor: 7,0g	energia: 631kCal/2629kJ szénhidrát: 88,6g fehérje: 30,9g zsír/tejféllett: 20,1g/3g só: 0,08g cukor: 0,7g	energia: 603kCal/2521kJ szénhidrát: 81,7g fehérje: 21,8g zsír/tejféllett: 22,3g/6g só: 0,75g cukor: 2,1g	energia: 623kCal/2587kJ szénhidrát: 93,1g fehérje: 30,0g zsír/tejféllett: 19,6g/3g só: 0,35g cukor: 26,0g
	energia: 199kCal/796kJ szénhidrát: 32,6g fehérje: 7,5g zsír/tejféllett: 4,1g/2g só: 0,72g cukor: 4,0g	energia: 108kCal/449kJ szénhidrát: 11,7g fehérje: 3,0g zsír/tejféllett: 1,6g/4g só: 0,02g cukor: 10,9g	energia: 198kCal/820kJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 4,0g zsír/tejféllett: 4,3g/3g só: 0,15g cukor: 18,9g	energia: 111kCal/465kJ szénhidrát: 21,7g fehérje: 1,7g zsír/tejféllett: 2,0g/1g só: 0,04g cukor: 4,8g	energia: 195kCal/817kJ szénhidrát: 22,5g fehérje: 3,6g zsír/tejféllett: 9,9g/5g só: 0,48g cukor: 2,8g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejféllett: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejféllett: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejféllett: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejféllett: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejféllett: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,0g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejféllett: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejféllett: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejféllett: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejféllett: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejféllett: 0,0g/0g só: 0,00g cukor: 0,0g