

Étkezés

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Iskola	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés
01 Iskola Alsó Tízórai	Téj 2,8% 2 Margarinós teljes kiőrlésű kenyér 2 Kápia paprika 2	Kakaós tej 2 Finom főnött kalács vajás 2 Alma 2	Téj 2,8% 2 Kenőmájias teljes kiőrlésű kenyér 2 Paradicsom 2	Téj 2,8% 2 Margarinós zsemle 2 Uborka 2	Téj 2,8% 2 Sonkás teljes kiőrlésű kenyér 2 Retek 2
	energia: 377kcal/100g szénhidrát: 44,8g cukor: 15,3g	energia: 486kcal/100g szénhidrát: 58,8g cukor: 30,5g	energia: 342kcal/100g szénhidrát: 44,3g cukor: 14,0g	energia: 386kcal/100g szénhidrát: 45,3g cukor: 13,8g	energia: 337kcal/100g szénhidrát: 44,2g cukor: 14,0g
12 Iskola Alsó Ebéd	Zöldborsólevés 2. Csirkepökölt 2. Rizs 2 Csemege uborka 2 Teljes kiőrlésű kenyér 2	Csontleves 2. Daragaluska 2. Ránított halfilé 2. Petrezselymes burgonya 2. Fehér kenyér 2	Sárgaborsó leves,matta 2. Túros balyu keltésztaból 2. Teljes kiőrlésű kenyér 2	Burgonyaleves 2. Sült csirkecomb 2. Egresmártás 2. Fehér kenyér 2	Tőjtásleves 2. Húsos káposzta 2 Teljes kiőrlésű kenyér 2
	energia: 686kcal/100g szénhidrát: 80,4g cukor: 1,9g	energia: 62kcal/100g szénhidrát: 15,9g cukor: 1,5g	energia: 62kcal/100g szénhidrát: 98,6g cukor: 20,1g	energia: 627kcal/100g szénhidrát: 82,9g cukor: 14,1g	energia: 586kcal/100g szénhidrát: 37,8g cukor: 0,3g
14 Iskola Alsó Uzsonna	Túró rudi 2	Gyümölcs joghurt 2	Sajtkrém teljes kiőrlésű kenyér 2 Alma 2	Kakaós csiga 2	Banán 2 Muzli szelet 2
	energia: 106kcal/44g szénhidrát: 11,7g cukor: 10,8g	energia: 136kcal/100g szénhidrát: 0,0g cukor: 18,8g	energia: 222kcal/100g szénhidrát: 37,0g cukor: 8,6g	energia: 287kcal/111g szénhidrát: 31,2g cukor: 5,4g	energia: 177kcal/74g szénhidrát: 37,9g cukor: 4,8g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g