

Étkezés

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

01 Iskola Alsó Tízórai	Telj 2,8% 2 Kakadós csiga 2 Alma 2	Kakaós tej 2 Margarinos fehér kenyér 2 Zöldpaprika 2	Telj 2,8% 2 Kenőmájás teljes kiőrlésű kenyér 2 Paradicsom 2	Telj 2,8% 2 Trappista sajt félkemény 2 Zsemle 54gr 2 Kápia paprika 2	Karamellás tej 2 Szendvics teljes kiőrlésű kenyér 2
	energia: 471kcal/100g szénhidrát: 52,3g cukor: 27,3g zsírtartalom: 0,40g	energia: 397kcal/100g szénhidrát: 49,0g cukor: 16,9g zsírtartalom: 0,42g	energia: 342kcal/100g szénhidrát: 44,3g cukor: 14,0g zsírtartalom: 0,48g	energia: 452kcal/100g szénhidrát: 46,8g cukor: 15,1g zsírtartalom: 1,41g	energia: 456kcal/100g szénhidrát: 48,1g cukor: 24,0g zsírtartalom: 1,22g
	fehérje: 13,1g cukor: 0,40g	fehérje: 14,2g cukor: 16,9g	fehérje: 15,1g cukor: 14,0g	fehérje: 25,8g cukor: 15,1g	fehérje: 22,3g cukor: 24,0g
	zsírtartalom: 21,5g/10g só: 0,40g	zsírtartalom: 14,5g/10g só: 0,42g	zsírtartalom: 10,4g/10g só: 0,48g	zsírtartalom: 20,1g/10g só: 1,41g	zsírtartalom: 18,4g/10g só: 1,22g
12 Iskola Alsó Ebéd	Zöldsegleves 2. Rántott csirkemell 2. Rizs 2 Teljes kiőrlésű kenyér 2	Daragaluska leves 2. Húsos káposzta 2 Fehér kenyér 2	Burgonyaleves 2. Sült csirkemorb 2. Gyümölcsmártás 2. Teljes kiőrlésű kenyér 2	Zöldbableves, tejfőlés 2. Paprikás burgonya galuskával, virslivel 2 Fehér kenyér 2	Gulyásleves, marha 2. Szezámmagos pogácsa 2 Teljes kiőrlésű kenyér 2
	energia: 54,35kcal/100g szénhidrát: 62,2g cukor: 1,3g	energia: 47kcal/100g szénhidrát: 47,2g cukor: 1,5g	energia: 70,9gkcal/100g szénhidrát: 70,9g cukor: 10,0g	energia: 736kcal/100g szénhidrát: 91,8g cukor: 7,0g	energia: 876kcal/100g szénhidrát: 76,9g cukor: 3,1g
	fehérje: 54,35g cukor: 1,3g	fehérje: 22,2g cukor: 1,5g	fehérje: 31,7g cukor: 10,0g	fehérje: 22,3g cukor: 7,0g	fehérje: 22,8g cukor: 3,1g
	zsírtartalom: 19,0g/10g só: 0,07g	zsírtartalom: 32,7g/10g só: 1,74g	zsírtartalom: 18,8g/4g só: 0,32g	zsírtartalom: 25,3g/10g só: 1,50g	zsírtartalom: 22,5g/10g só: 0,10g
14 Iskola Alsó Uzsonna	Túró rudi 2 Alma 2	Műzli szelet 2 Alma 2	Vajkrémés teljes kiőrlésű kenyér 2 Retek 2	Gyümölcs joghurt 2	Narancs 2
	energia: 144kcal/100g szénhidrát: 19,0g cukor: 19,1g	energia: 114kcal/100g szénhidrát: 22,1g cukor: 13,1g	energia: 247kcal/100g szénhidrát: 30,8g cukor: 0,1g	energia: 136kcal/100g szénhidrát: 0,0g cukor: 18,9g	energia: 45kcal/100g szénhidrát: 9,3g cukor: 11,8g
	fehérje: 3,2g cukor: 19,1g	fehérje: 1,4g cukor: 13,1g	fehérje: 5,8g cukor: 0,1g	fehérje: 4,0g cukor: 18,9g	fehérje: 0,7g cukor: 11,8g
	zsírtartalom: 2,0g/4g só: 0,03g	zsírtartalom: 1,9g/1g só: 0,04g	zsírtartalom: 9,0g/0g só: 0,08g	zsírtartalom: 4,3g/3g só: 0,15g	zsírtartalom: 0,3g/0g só: 0,01g
	energia: 0,0gkcal/10g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0gkcal/10g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0gkcal/10g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0gkcal/10g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0gkcal/10g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g
	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g
	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g