

Étkezés

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

01 Iskola Alsó Tízórai	Telj 2,8% 2 Körözött krémes kenyér 2 Paradicsom 2	Telj 2,8% 2 Margarinos fehér kenyér 2 Retek 2	Telj 2,8% 2 Szendvics teljes kiőrlésű kenyér 2	Telj 2,8% 2 Kakaós tej 2 Kakaós fehér kenyér 2 Paradicsom 2	Telj 2,8% 2 Zöldborsólevés 2. Rizs 2 Fehér kenyér 2	Telj 2,8% 2 Vanília tej 2 Sonkas zsemle 2 Zöldpaprika 2
	<p>energia: 400 kcal/100g szénhidrát: 21,4g cukor: 4,18g</p> <p>fehérje: 2,14g cukor: 14,3g</p> <p>zsírtartalom: 15,1g/10g szénhidrát: 0,43g</p>	<p>energia: 378 kcal/100g szénhidrát: 45,5g</p> <p>fehérje: 14,0g cukor: 14,0g</p> <p>zsírtartalom: 14,3g/10g szénhidrát: 0,41g</p>	<p>energia: 410 kcal/100g szénhidrát: 39,1g</p> <p>fehérje: 22,3g cukor: 14,0g</p> <p>zsírtartalom: 18,4g/10g szénhidrát: 1,22g</p>	<p>energia: 386 kcal/100g szénhidrát: 49,5g</p> <p>fehérje: 15,5g cukor: 17,1g</p> <p>zsírtartalom: 11,5g/10g szénhidrát: 0,54g</p>	<p>energia: 319 kcal/100g szénhidrát: 46,4g</p> <p>fehérje: 15,2g cukor: 14,7g</p> <p>zsírtartalom: 9,0g/10g szénhidrát: 0,51g</p>	
12 Iskola Alsó Ebéd	<p>Gyümölcslevés 2. Milánói makaróni 2. Teljes kiőrlésű kenyér 3</p> <p>energia: 78 kcal/100g szénhidrát: 89,0g</p> <p>fehérje: 24,5g cukor: 5,1g</p> <p>zsírtartalom: 19,0g/2g szénhidrát: 0,96g</p>	<p>Csontleves 2. Daragaluska 2. Gyros zöldségekkel,fokhagymás öntettel 2 Sült burgonya 2</p> <p>energia: 680 kcal/100g szénhidrát: 50,4g</p> <p>fehérje: 34,5g cukor: 3,2g</p> <p>zsírtartalom: 13,9g/3g szénhidrát: 0,41g</p>	<p>Palóclevés 2. Kakaós csiga keftésztáblából 2. Teljes kiőrlésű kenyér 2</p> <p>energia: 78 kcal/100g szénhidrát: 104,7g</p> <p>fehérje: 26,5g cukor: 20,3g</p> <p>zsírtartalom: 18,3g/5g szénhidrát: 0,12g</p>	<p>Zöldborsólevés 2. Csikós tokány csirkemelből 2. Rizs 2 Fehér kenyér 2</p> <p>energia: 676 kcal/100g szénhidrát: 89,5g</p> <p>fehérje: 33,1g cukor: 0,9g</p> <p>zsírtartalom: 18,7g/3g szénhidrát: 0,24g</p>	<p>Zöldsgőlevés 2. Sertés vagdalt 2 Sárgaborsó főzelék 2. Teljes kiőrlésű kenyér 2</p> <p>energia: 78 kcal/100g szénhidrát: 80,0g</p> <p>fehérje: 34,8g cukor: 1,3g</p> <p>zsírtartalom: 27,6g/10g szénhidrát: 0,24g</p>	
14 Iskola Alsó Uzsonna	<p>Gyümölcs joghurt 2</p> <p>energia: 136 kcal/100g szénhidrát: 0,0g</p> <p>fehérje: 4,0g cukor: 18,9g</p> <p>zsírtartalom: 4,3g/3g szénhidrát: 0,15g</p>	<p>Turo rudi 2 Alma 2</p> <p>energia: 416 kcal/100g szénhidrát: 19,0g</p> <p>fehérje: 3,2g cukor: 19,1g</p> <p>zsírtartalom: 2,0g/4g szénhidrát: 0,03g</p>	<p>Kendőmájás teljes kiőrlésű kenyér 2 Paradicsom 2</p> <p>energia: 178 kcal/100g szénhidrát: 30,5g</p> <p>fehérje: 6,1g cukor: 0,2g</p> <p>zsírtartalom: 2,0g/1g szénhidrát: 0,06g</p>	<p>Mandarin 2 Keksz 2.</p> <p>energia: 160 kcal/100g szénhidrát: 34,2g</p> <p>fehérje: 3,9g cukor: 0,0g</p> <p>zsírtartalom: 2,9g/10g szénhidrát: 0,34g</p>	<p>Mogyoró 2 Alma 2</p> <p>energia: 216 kcal/100g szénhidrát: 11,8g</p> <p>fehérje: 8,2g cukor: 8,5g</p> <p>zsírtartalom: 14,6g/10g szénhidrát: 0,01g</p>	