

6. hét 2025.02.03. - 2025.02.07. H - P

**Étkezés**

**Hétfő**

**Kedd**

**Szerda**

**Csütörtök**

**Péntek**

01 Iskola Alsó Tízórai	Tej 2,8% <sup>2</sup>		Tej 2,8% <sup>2</sup>		Tej 2,8% <sup>2</sup>		Tej 2,8% <sup>2</sup>		Tej 2,8% <sup>2</sup>						
	Kenőmájás fehér kenyér 2 Paradisom 2		Margarinos teljes kiőrlésű kenyér 2 Kábia paprika 2		Karamellás tej 2 Brós 2 Alma 2		Sajtos pártzis zsemle 2 Paradisom 2								
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g szénhidrát: 0,00g	energia: 377kcal/145kcal szénhidrát: 45,7g cukor: 13,8g	fehérje: 14,2g cukor: 0,48g	zsírtartalom: 9,9g/7g szénhidrát: 44,8g cukor: 15,3g	energia: 400kcal/170kcal szénhidrát: 58,5g cukor: 35,9g	fehérje: 12,8g cukor: 0,75g	zsírtartalom: 12,0g/8g szénhidrát: 35,9g cukor: 0,75g	energia: 330kcal/133kcal szénhidrát: 45,8g cukor: 13,8g	fehérje: 15,1g cukor: 0,50g	zsírtartalom: 9,3g/8g szénhidrát: 13,8g cukor: 0,50g			
	Galuska leves 2 Sült csirkecomb 2. Sós kamartás 2. Fehér kenyér 2.		Gyümölcsleves 2. Sült oldalas 2 Petrezselymes burgonya 2. Teljes kiőrlésű kenyér 2		Tojásleves 2. Marhahús vadasan 2 Tészta köret 2. Fehér kenyér 2		Hűsgombóc leves 2. Rakott kftfi 2. Teljes kiőrlésű kenyér 2								
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g szénhidrát: 0,00g	energia: 67kcal/28kcal szénhidrát: 67,7g cukor: 14,8g	fehérje: 31,2g cukor: 0,38g	zsírtartalom: 29,3g/3g szénhidrát: 67,7g cukor: 14,8g	energia: 77kcal/31kcal szénhidrát: 71,1g cukor: 5,5g	fehérje: 25,8g cukor: 0,13g	zsírtartalom: 34,3g/2g szénhidrát: 71,1g cukor: 0,13g	energia: 75kcal/31kcal szénhidrát: 53,1g cukor: 7,3g	fehérje: 28,4g cukor: 0,34g	zsírtartalom: 20,2g/2g szénhidrát: 53,1g cukor: 0,34g	energia: 68kcal/28kcal szénhidrát: 91,5g cukor: 23,7g	fehérje: 20,3g cukor: 0,18g	zsírtartalom: 24,6g/1g szénhidrát: 91,5g cukor: 0,18g
	Gyümölcs joghurt 2		Mandarin 2		Provanszis melegszendvics 2 Zöldpaprika 2		Körözött krémas kenyér 2 Alma 2								
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g szénhidrát: 0,00g	energia: 136kcal/70kcal szénhidrát: 0,0g cukor: 18,8g	fehérje: 4,0g cukor: 0,15g	zsírtartalom: 4,3g/3g szénhidrát: 0,15g cukor: 18,8g	energia: 166kcal/80kcal szénhidrát: 31,8g cukor: 0,1g	fehérje: 4,7g cukor: 0,00g	zsírtartalom: 0,6g/0g szénhidrát: 0,00g cukor: 0,00g	energia: 260kcal/100kcal szénhidrát: 34,2g cukor: 8,8g	fehérje: 12,3g cukor: 0,04g	zsírtartalom: 7,1g/2g szénhidrát: 34,2g cukor: 0,04g	energia: 260kcal/100kcal szénhidrát: 34,2g cukor: 8,8g	fehérje: 12,3g cukor: 0,04g	zsírtartalom: 7,1g/2g szénhidrát: 34,2g cukor: 0,04g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g szénhidrát: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g szénhidrát: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g szénhidrát: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g szénhidrát: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g szénhidrát: 0,00g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g szénhidrát: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g szénhidrát: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g szénhidrát: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g szénhidrát: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g szénhidrát: 0,00g