

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
01 Iskola Alsó Tízórai	Tejes kávé 2. Magyaros vajkrémes teljes kiőrlésű kenyér 2 Kápia paprika 2	Tej 2,8% 2 Vajas pogácsa 2. Alma 2	Kakaós tej 2 Körözött krémes kenyér 2 Paradicsom 2	Tej 2,8% 2 Provanszis melegszendvics 2 Zöldpaprika 2	
12 Iskola Alsó Ebéd	Karfiollevés 2. Tarhonyás hús sertésből 2. Cékla savanyúság 2 Tejles kiőrlésű kenyér 2	Galuska leves 2 Tejszínes csirkemell zöldségesen 2 Kuszkus 2 Fehér kenyér 2	Csontleves 2. Májgaluska 2 Marhahús vadasan 2 Rizs 2 Tejles kiőrlésű kenyér 2	Burgonyaleves 2. Sült oldalas 2 Gyümölcsmártás 2. Fehér kenyér 2	
14 Iskola Alsó Uzsonna	Túró rudi 2	Banán 2	Gyümölcs joghurt 2	Tea 2 Gabonagyöngy 2	



Étkezés

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
04 Iskola Felső Tizórai	Tejes kávé 3. Magyaros vajkrémes tejes kiórlésű kenyér 3 Kápia paprika 3	Tej 2,8% 3 Vajás pogácsa 3. Alma 3	Kakaós tej 3 Körözött krémes kenyér 3 Paradicsom 3	Tej 2,8% 3 Provanszis melegszendvics 3 Zöldpaprika 3	
	energia: 404kCal/188kJ szénhidrát: 50,7g fehérje: 16,6g cukor: 15,9g zsír/tejtelt: 13,6g/0g só: 0,57g	energia: 544kCal/227kJ szénhidrát: 70,8g fehérje: 16,6g cukor: 26,0g zsír/tejtelt: 19,7g/11g só: 0,47g	energia: 472kCal/197kJ szénhidrát: 54,2g fehérje: 22,7g cukor: 19,4g zsír/tejtelt: 15,9g/0g só: 0,44g	energia: 385kCal/161kJ szénhidrát: 50,6g fehérje: 14,5g cukor: 13,9g zsír/tejtelt: 9,1g/6g só: 0,39g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g
13 Iskola Felső Ebéd	Karfiollevés 3. Tarhonyás hús sertésből 3. Cékla savanyúság 3 Tejes kiórlésű kenyér 3	Galuska leves 3 Tejszínes csirkemell zöldségesen 3 Kuszkus 3 Fehér kenyér 3	Rizs 3 Marhahús vadasan 3 Tejes kiórlésű kenyér 3 Csontleves 3. Májgaluska 3	Burgonyaleves 3. Sült oldalas 3 Gyümölcsmártás 3. Fehér kenyér 3	
	energia: 644kCal/269kJ szénhidrát: 110,5g fehérje: 34,9g cukor: 1,2g zsír/tejtelt: 39,4g/0g só: 0,12g	energia: 872kCal/363kJ szénhidrát: 71,5g fehérje: 33,7g cukor: 1,7g zsír/tejtelt: 16,3g/2g só: 0,30g	energia: 944kCal/394kJ szénhidrát: 122,4g fehérje: 50,0g cukor: 11,1g zsír/tejtelt: 20,4g/2g só: 0,85g	energia: 907kCal/378kJ szénhidrát: 64,2g fehérje: 27,2g cukor: 14,3g zsír/tejtelt: 41,4g/5g só: 0,20g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g
15 Iskola Felső Uzsonna	Túró rudi 3	Banán 3	Gyümölcs joghurt 3	Tej 2,8% 3 Gabonagolyó 3	
	energia: 106kCal/443kJ szénhidrát: 11,7g fehérje: 3,0g cukor: 10,8g zsír/tejtelt: 1,6g/4g só: 0,02g	energia: 146kCal/609kJ szénhidrát: 31,5g fehérje: 1,9g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,3g/0g só: 0,08g	energia: 136kCal/570kJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 4,0g cukor: 18,9g zsír/tejtelt: 4,3g/3g só: 0,15g	energia: 191kCal/796kJ szénhidrát: 16,0g fehérje: 9,5g cukor: 15,3g zsír/tejtelt: 8,6g/6g só: 0,43g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	