

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
04 Iskola-alsó T	TEJ, F.P. (2 DL, 2,8 %) Túrós táska 50 gr	Tea-csipke Vajkrémes zsemle 2.	Kakaó KIFLI (54 G)	PEREC, SULT(100gr) Tea-erdei	Tejbedara 2.
	energia: 269Kcal/1196KJ szénhidrát: 48,0g fehérje: 18,0g zsír/tejtett: 14,7g/1g cukor: 10,1g só: 0,00g	energia: 216Kcal/904KJ szénhidrát: 41,5g fehérje: 4,8g zsír/tejtett: 2,6g/0g cukor: 10,9g só: 0,01g	energia: 283Kcal/1185KJ szénhidrát: 34,1g fehérje: 9,7g zsír/tejtett: 4,0g/0g cukor: 9,0g só: 0,02g	energia: 336Kcal/1407KJ szénhidrát: 66,6g fehérje: 0,1g zsír/tejtett: 2,5g/0g cukor: 14,5g só: 0,05g	energia: 313Kcal/1310KJ szénhidrát: 59,5g fehérje: 11,6g zsír/tejtett: 3,9g/0g cukor: 18,0g só: 0,21g
05 Iskola-alsó E	Frankfurti leves 2. Darás metét 2. ALMA Kenyer teljes kiörlésű	Hagymakrémleves 2. Szarazbab főzelék 2. SZALONNA (FÜSTÖLT) Kenyer teljes kiörlésű	Kenyer teljes kiörlésű Gyümölcsleves 2. Sült csirkecomb 2. Rizi bizi 2. Céklasaláta 2.	Zöldségleves 2. Paradicsomos káposztafőzelék 2. Natúr sertésszelet 2. Kenyer teljes kiörlésű	Burgonyaleves, tejföllel 2. Bolognai spagetti 2.
	energia: 1043Kcal/4365KJ szénhidrát: 145,5g fehérje: 27,5g zsír/tejtett: 36,9g/1g cukor: 36,3g só: 2,04g	energia: 1553Kcal/6497KJ szénhidrát: 93,6g fehérje: 38,8g zsír/tejtett: 107,6g/0g cukor: 0,6g só: 1,85g	energia: 863Kcal/3610KJ szénhidrát: 113,2g fehérje: 33,6g zsír/tejtett: 30,4g/0g cukor: 29,3g só: 1,85g	energia: 592Kcal/2495KJ szénhidrát: 85,3g fehérje: 29,5g zsír/tejtett: 23,2g/0g cukor: 11,7g só: 1,32g	energia: 867Kcal/3646KJ szénhidrát: 97,8g fehérje: 38,9g zsír/tejtett: 41,5g/0g cukor: 0,3g só: 1,29g
06 Iskola-alsó U	Szalámis kenyer 2. TV PAPRIKA	Májas kenyer 2. PARADICSOM	Mogyorókrémes kenyer 2.	Tonhalkrémes kenyer 2. PARADICSOM	Zabszelet-banános 20 gr ROSTOS ÓSZIBARACK - ALMA GYÜMÖLCSLÉ 50% GYÜMÖLCSA
	energia: 299Kcal/1251KJ szénhidrát: 31,0g fehérje: 12,7g zsír/tejtett: 13,4g/5g cukor: 0,3g só: 0,95g	energia: 167Kcal/698KJ szénhidrát: 30,7g fehérje: 6,2g zsír/tejtett: 2,0g/0g cukor: 0,3g só: 0,86g	energia: 144Kcal/601KJ szénhidrát: 29,0g fehérje: 4,7g zsír/tejtett: 1,0g/0g cukor: 0,9g só: 0,85g	energia: 157Kcal/657KJ szénhidrát: 31,5g fehérje: 5,5g zsír/tejtett: 0,9g/0g cukor: 0,3g só: 0,86g	energia: 110Kcal/461KJ szénhidrát: 18,8g fehérje: 1,2g zsír/tejtett: 3,1g/2g cukor: 10,3g só: 0,01g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g