

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
24 ISKOLA TÍZÓRAI 3.	TEJ KENYÉR, TELJES KIÖRLÉSŰ KENŐMÁJAS	TEJ, TEJESKÁVÉ KALÁCS	JOGHURT, GYÜMÖLCSÖS KIFLI	Gabonapehely fahéjas TEJ	TEJ ZSEMLE, T.K.GRAHAM MARGARIN, FLÓRA FELVÁGOTT, ZALA
	energia: 275Kcal/1152KJ szénhidrát: 221,2g fehérje: 13,5g cukor: 11,8g zsír/telített só.: 8,6g/5g 1,23g 	energia: 327Kcal/1369KJ szénhidrát: 54,5g fehérje: 11,5g cukor: 29,1g zsír/telített só.: 6,6g/3g 0,65g 	energia: 236Kcal/988KJ szénhidrát: 43,0g fehérje: 7,8g cukor: 14,7g zsír/telített só.: 3,0g/2g 0,57g 	energia: 239Kcal/1000KJ szénhidrát: 31,0g fehérje: 10,2g cukor: 18,9g zsír/telített só.: 8,0g/3g 0,36g 	energia: 320Kcal/1339KJ szénhidrát: 36,9g fehérje: 16,0g cukor: 11,8g zsír/telített só.: 11,3g/3g 1,39g
25 ISKOLA EBÉD 3.	RAGULEVES Nudli mákos krémmel PORCUKOR ALMA	Májgaluska leves ZÖLDBORSÓFŐZELÉK CSIRKE NUGGETS KENYÉR, TELJES KIÖRLÉSŰ	Paradicsomleves APRÓPECSÉNYE Tarhonyaköret Uborkasaláta	ÍVÓLÉ 50%-OS ÓSZIBARACK PAPRIKÁS BURGONYA KENYÉR, TELJES KIÖRLÉSŰ CROISSANT TÖLTÖTT	TOJÁSLEVES PÁROLT CSIRKEMELL Gombamártás Párolt rizs
	energia: 543Kcal/2274KJ szénhidrát: 71,9g fehérje: 100,0g cukor: 15,8g zsír/telített só.: 18,6g/2g 1,49g 	energia: 656Kcal/2743KJ szénhidrát: 220,5g fehérje: 27,5g cukor: 9,8g zsír/telített só.: 27,0g/2g 2,28g 	energia: 801Kcal/3350KJ szénhidrát: 104,3g fehérje: 33,2g cukor: 31,8g zsír/telített só.: 25,4g/0g 1,51g 	energia: 906Kcal/3791KJ szénhidrát: 269,6g fehérje: 20,3g cukor: 34,4g zsír/telített só.: 34,1g/11g 2,68g 	energia: 586Kcal/2450KJ szénhidrát: 65,2g fehérje: 218,2g cukor: 1,6g zsír/telített só.: 30,3g/1g 1,84g
26 ISKOLA UZSONNA 3.	Joghurt, édes kettős	ZABPELYHES KEKSZ, ALMÁS SZILVA	SAJT, KÖRCIKKELYES, KIFLI, T.K. TÖNKÖLYÖS SPITZ TV Paprika	TÚRÓRUDI ALMA	Zabrudai MANDARIN
	energia: 139Kcal/581KJ szénhidrát: 17,6g fehérje: 2,8g cukor: 16,9g zsír/telített só.: 6,3g/4g 0,11g 	energia: 229Kcal/942KJ szénhidrát: 33,6g fehérje: 3,5g cukor: 14,7g zsír/telített só.: 7,8g/3g 0,38g 	energia: 185Kcal/776KJ szénhidrát: 29,1g fehérje: 6,5g cukor: 1,7g zsír/telített só.: 4,2g/2g 0,77g 	energia: 206Kcal/880KJ szénhidrát: 14,4g fehérje: 2,2g cukor: 10,6g zsír/telített só.: 5,1g/4g 0,03g 	energia: 97Kcal/405KJ szénhidrát: 32,4g fehérje: 2,9g cukor: 7,8g zsír/telített só.: 5,4g/3g 0,05g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g