

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
24 ISKOLA TÍZÓRAI 3.	TEJ KENYÉR, TELJES KIÖRLÉSŰ KENŐMÁJAS TV Paprika	TEJ, KAKAÓS KIFLI, SAJTOS CSAVART	TEJ KENYÉR, TELJES KIÖRLÉSŰ MARGARIN, FLÓRA FELVÁGOTT, PÁRIZSI UBORKA	TEJ KALÁCS, FONOTT	PUDING, CSOKIS BABAPISKÓTA
	energia: 281Kcal/1177KJ szénhidrát: 222,1g fehérje: 13,9g cukor: 11,8g zsír/telített só.: 8,7g/5g 1,23g 	energia: 391Kcal/1636KJ szénhidrát: 62,6g fehérje: 14,5g cukor: 26,9g zsír/telített só.: 9,0g/5g 1,49g 	energia: 307Kcal/1284KJ szénhidrát: 221,8g fehérje: 15,0g cukor: 11,9g zsír/telített só.: 11,3g/3g 1,33g 	energia: 287Kcal/1201KJ szénhidrát: 41,5g fehérje: 13,4g cukor: 16,1g zsír/telített só.: 7,2g/4g 0,61g 	energia: 238Kcal/995KJ szénhidrát: 41,6g fehérje: 6,1g cukor: 29,4g zsír/telített só.: 4,6g/3g 0,24g
25 ISKOLA EBÉD 3.	RAGULEVES Almás-fahéjas gombóc PORCUKOR	HÚSGALUSKA LEVES Lencsefőzelék CSIRKE NUGGETS KENYÉR, TELJES KIÖRLÉSŰ	Karalábéleves, zöldséges Leccsós sertésszelet Tésztaköret	ZÖLDSEGES DARAGALUSKALEVES Burgonyafőzelék PÁROLT CSIRKEMELL KENYÉR, TELJES KIÖRLÉSŰ	GYÜMÖLCSLEVES HAL RUDACSKA Párolt rizs CÉKLA
	energia: 542Kcal/2267KJ szénhidrát: 92,2g fehérje: 101,6g cukor: 20,0g zsír/telített só.: 12,3g/0g 1,27g 	energia: 555Kcal/2320KJ szénhidrát: 151,1g fehérje: 23,9g cukor: 3,9g zsír/telített só.: 23,6g/2g 1,88g 	energia: 571Kcal/2391KJ szénhidrát: 69,4g fehérje: 28,1g cukor: 13,2g zsír/telített só.: 18,7g/0g 2,07g 	energia: 626Kcal/2617KJ szénhidrát: 223,5g fehérje: 215,6g cukor: 1,7g zsír/telített só.: 29,1g/1g 2,23g 	energia: 616Kcal/2577KJ szénhidrát: 95,3g fehérje: 20,2g cukor: 27,9g zsír/telített só.: 15,4g/2g 1,25g
26 ISKOLA UZSONNA 3.	Joghurt, édes kettős	BANÁN	TÚRÓRUDI MANDARIN	SAJT, KÖRCIKKELYES, 25G KIFLI TV Paprika	Pizzás csavart rúd
	energia: 139Kcal/581KJ szénhidrát: 17,6g fehérje: 2,8g cukor: 16,9g zsír/telített só.: 6,3g/4g 0,11g 	energia: 178Kcal/746KJ szénhidrát: 42,0g fehérje: 2,6g cukor: 24,0g zsír/telített só.: 0,4g/0g 0,11g 	energia: 138Kcal/575KJ szénhidrát: 19,5g fehérje: 2,7g cukor: 10,6g zsír/telített só.: 5,7g/4g 0,03g 	energia: 189Kcal/790KJ szénhidrát: 30,9g fehérje: 6,0g cukor: 2,3g zsír/telített só.: 4,1g/2g 0,63g 	energia: 344Kcal/1438KJ szénhidrát: 41,3g fehérje: 6,0g cukor: 2,9g zsír/telített só.: 16,6g/0g 0,99g
	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