

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
24 ISKOLA TÍZÓRAI 3.	TEJ KENYÉR, TELJES KIÖRLÉSŰ TEAVAJ UBORKA	TEJ, KAKAÓS KALÁCS, FONOTT	TEJ KENYÉR, TELJES KIÖRLÉSŰ VAJÍZÚ DELMA SAJT, TRAPPISTA	TEJ GABONAGOLYÓ 30G	TEJ ZSEMLE, TELJESKIÖRLÉSŰ MARGARIN, FLÓRA FELVÁGOTT, PÁRIZSI KENŐMÁJAS										
	energia: 310Kcal/1297KJ szénhidrát: 221,6g 	fehérje: 12,2g cukor: 11,8g	zsír/telített só.: 12,5g/3g 0,79g	energia: 319Kcal/1333KJ szénhidrát: 55,4g 	fehérje: 8,8g cukor: 30,0g	zsír/telített só.: 6,6g/3g 0,65g	energia: 334Kcal/1398KJ szénhidrát: 221,2g 	fehérje: 16,7g cukor: 11,9g	zsír/telített só.: 13,6g/7g 1,07g	energia: 232Kcal/971KJ szénhidrát: 35,8g 	fehérje: 10,1g cukor: 22,3g	zsír/telített só.: 5,0g/3g 0,33g	energia: 297Kcal/1243KJ szénhidrát: 36,4g 	fehérje: 14,2g cukor: 12,4g	zsír/telített só.: 9,8g/3g 1,17g
25 ISKOLA EBÉD 3.	Sárgaborsó leves, virslivel SZILVÁSGOMBÓC PORCUKOR	ZÖLDSÉGLEVES Töltött káposzta KENYÉR, TELJES KIÖRLÉSŰ	GYÜMÖLCSLEVES Csirkepörkölt Tésztaköret CÉKLA	IVOLE 100% PAPRIKÁS BURGONYA KENYÉR, TELJES KIÖRLÉSŰ CSEMEGE UBORKA Piskótatekercs	TEJFŐLŐS KARFIOLLEVES HAL RUDACSKA Kukoricás rizs										
	energia: 598Kcal/2503KJ szénhidrát: 92,1g 	fehérje: 16,1g cukor: 21,2g	zsír/telített só.: 19,3g/1g 1,72g	energia: 507Kcal/2122KJ szénhidrát: 201,2g 	fehérje: 17,1g cukor: 1,4g	zsír/telített só.: 27,1g/0g 1,79g	energia: 605Kcal/2531KJ szénhidrát: 85,3g 	fehérje: 193,9g cukor: 24,2g	zsír/telített só.: 21,0g/1g 0,85g	energia: 783Kcal/3275KJ szénhidrát: 261,5g 	fehérje: 17,7g cukor: 36,0g	zsír/telített só.: 26,0g/11g 2,00g	energia: 551Kcal/2304KJ szénhidrát: 65,6g 	fehérje: 18,7g cukor: 1,2g	zsír/telített só.: 23,1g/1g 1,40g
26 ISKOLA UZSONNA 3.	CERIX-GABONAPEHELY SZELET MANDARIN	BANÁN	Tejberizs, vaníliás 200g	KRÉMTÚRÓ, VANÍLIÁS KIFLI	JOGHURT, GYÜMÖLCSÖS (125g) Zabszelet, erdeis										
	energia: 127Kcal/531KJ szénhidrát: 24,2g 	fehérje: 1,4g cukor: 7,0g	zsír/telített só.: 3,0g/2g 0,07g	energia: 178Kcal/746KJ szénhidrát: 42,0g	fehérje: 2,6g cukor: 24,0g	zsír/telített só.: 0,4g/0g 0,11g	energia: 234Kcal/978KJ szénhidrát: 36,8g 	fehérje: 6,6g cukor: 23,6g	zsír/telített só.: 6,4g/4g 0,44g	energia: 292Kcal/1222KJ szénhidrát: 48,6g 	fehérje: 11,8g cukor: 20,8g	zsír/telített só.: 5,0g/0g 0,60g	energia: 294Kcal/1232KJ szénhidrát: 41,7g 	fehérje: 6,9g cukor: 23,0g	zsír/telített só.: 10,4g/5g 0,42g
	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