

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
24 ISKOLA TÍZÓRAI 3.	LIMONÁDÉ ZSEMLE, T.K.TÖNKÖLYÖS Margarin, VAJÍZÚ DELMA FELVÁGOTT, SONKÁS	GYÜMÖLCSTEA SAJTOS RÚD	TEJ KAKAÓS CSIGA	TEJ GABONAPEHELY, MOGYORÓS KRÉMMEL	FELVÁGOTT, SAJTOS PÁRIZSI KENYÉR, TELJES KIÖRLÉSŰ MARGARIN, FLÓRA
	energia: 267Kcal/1119KJ szénhidrát: 48,6g fehérje: 4,6g cukor: 25,1g zsír/telített só.: 4,1g/1g 0,63g 	energia: 228Kcal/952KJ szénhidrát: 33,9g fehérje: 3,0g cukor: 15,3g zsír/telített só.: 8,8g/0g 0,46g 	energia: 581Kcal/2431KJ szénhidrát: 78,3g fehérje: 13,9g cukor: 35,3g zsír/telített só.: 22,5g/3g 0,45g 	energia: 240Kcal/1006KJ szénhidrát: 31,3g fehérje: 8,5g cukor: 22,3g zsír/telített só.: 8,9g/5g 0,42g 	energia: 219Kcal/915KJ szénhidrát: 26,7g fehérje: 7,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 8,5g/3g 1,33g
25 ISKOLA EBÉD 3.	FRANKFURTI LEVES NUDLI PORCUKOR ALMA	ZÖLDSÉGLEVES Lencsefőzelék SÜLT KOLBÁSZ KENYÉR, TELJES KIÖRLÉSŰ	PÁSZTORLEVES PÁROLT HÚS Gombamártás Párolt rizs	ZÖLDSEGES DARAGALUSKALEVES Burgonyafőzelék DINO, KENYÉR, TELJES KIÖRLÉSŰ	BORSÓLEVES Leccsós sertésszelet Tésztaköret
	energia: 769Kcal/3218KJ szénhidrát: 105,3g fehérje: 18,2g cukor: 13,0g zsír/telített só.: 18,0g/2g 3,97g 	energia: 735Kcal/3077KJ szénhidrát: 61,1g fehérje: 30,0g cukor: 3,3g zsír/telített só.: 40,5g/1g 4,84g 	energia: 764Kcal/3195KJ szénhidrát: 70,5g fehérje: 32,9g cukor: 1,1g zsír/telített só.: 37,5g/1g 6,06g 	energia: 590Kcal/2467KJ szénhidrát: 78,1g fehérje: 17,0g cukor: 1,2g zsír/telített só.: 22,4g/3g 5,65g 	energia: 631Kcal/2639KJ szénhidrát: 79,7g fehérje: 31,2g cukor: 12,3g zsír/telített só.: 19,2g/0g 5,05g
26 ISKOLA UZSONNA 3.	JOGHURT, GYÜMÖLCSÖS KIFLI	BANÁN	KENYÉR, TELJES KIÖRLÉSŰ VAJKRÉM, NATÚR UBORKA	SAJT, KÖRCIKKELYES, 25G KIFLI TV Paprika	MÜZLI, ÁFONYÁS NEKTARIN
	energia: 270Kcal/1130KJ szénhidrát: 64,6g fehérje: 16,6g cukor: 1,0g zsír/telített só.: 7,6g/0g 0,62g 	energia: 178Kcal/746KJ szénhidrát: 42,0g fehérje: 2,6g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,4g/0g 0,11g 	energia: 191Kcal/798KJ szénhidrát: 27,6g fehérje: 6,6g cukor: 0,6g zsír/telített só.: 5,8g/4g 0,95g 	energia: 174Kcal/730KJ szénhidrát: 30,6g fehérje: 6,4g cukor: 2,3g zsír/telített só.: 2,4g/1g 0,68g 	energia: 87Kcal/363KJ szénhidrát: 14,2g fehérje: 1,0g cukor: 6,8g zsír/telített só.: 2,8g/2g 0,02g
	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