

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
24 ISKOLA TÍZÓRAI 3.	TEJ KENYÉR, TELJES KIÖRLÉSŰ KÖRÖZÖTT	TEJ FATÖRZS	TEJ GABONAGOLYÓ	TEJ ZSEMLE MARGARIN, FLÓRA FELVÁGOTT, SAJTOS PÁRIZSI TV Paprika	TEJ, TEJESKÁVÉ KENYÉR, TELJES KIÖRLÉSŰ Margarin, VAJÍZÚ DELMA SAJT, EIDAMI
	energia: 266Kcal/1113KJ szénhidrát: 221,9g fehérje: 14,0g cukor: 12,3g zsír/telített só.: 7,1g/4g 1,07g 	energia: 299Kcal/1251KJ szénhidrát: 44,8g fehérje: 11,9g cukor: 23,9g zsír/telített só.: 7,5g/3g 0,60g 	energia: 232Kcal/971KJ szénhidrát: 35,8g fehérje: 10,1g cukor: 22,3g zsír/telített só.: 5,0g/3g 0,33g 	energia: 350Kcal/1464KJ szénhidrát: 43,9g fehérje: 16,1g cukor: 11,8g zsír/telített só.: 12,0g/5g 0,84g 	energia: 377Kcal/1576KJ szénhidrát: 234,4g fehérje: 15,0g cukor: 25,0g zsír/telített só.: 12,9g/7g 1,26g
25 ISKOLA EBÉD 3.	Becsinált leves csirkéből MÁKOS TÉSZTA ALMA	ZÖLDSÉGLEVES Lencsefőzelék SÜLT KOLBÁSZ KENYÉR, BURGONYÁS,	TEJFŐLŐS KARFIOLLEVES HAL, TŐKEHAL FILE Párolt rizs	HUSGALUSKA LEVES Burgonyafőzelék PÁROLT HÚS KENYÉR, TELJES KIÖRLÉSŰ MANDARIN	Palócleves LEKVÁROS BUKTA
	energia: 607Kcal/2540KJ szénhidrát: 81,3g fehérje: 112,0g cukor: 14,8g zsír/telített só.: 18,4g/1g 0,43g 	energia: 601Kcal/2514KJ szénhidrát: 44,2g fehérje: 22,1g cukor: 3,8g zsír/telített só.: 30,6g/7g 2,55g 	energia: 505Kcal/2114KJ szénhidrát: 69,2g fehérje: 17,2g cukor: 1,0g zsír/telített só.: 17,1g/1g 1,56g 	energia: 663Kcal/2774KJ szénhidrát: 156,5g fehérje: 30,5g cukor: 2,0g zsír/telített só.: 31,3g/1g 2,04g 	energia: 527Kcal/2204KJ szénhidrát: 81,1g fehérje: 18,5g cukor: 28,4g zsír/telített só.: 13,3g/1g 1,17g
26 ISKOLA UZSONNA 3.	RÉTEGES JOGHURT	MÜZLI, MÁLNÁS-CSOKIS 25g MANDARIN	ZSEMLE, TELJESKIÖRLÉSŰ MÁJKRÉM PARADICSOM	PUDING, VANÍLIÁS T.K. Keks, mézes	TÚRÓ RUDI KÖRTE
	energia: 180Kcal/753KJ szénhidrát: 22,5g fehérje: 4,5g cukor: 21,0g zsír/telített só.: 7,8g/5g 0,15g 	energia: 138Kcal/576KJ szénhidrát: 23,8g fehérje: 1,9g cukor: 7,3g zsír/telített só.: 3,9g/2g 0,07g 	energia: 305Kcal/1277KJ szénhidrát: 28,3g fehérje: 9,7g cukor: 2,2g zsír/telített só.: 16,3g/0g 1,43g 	energia: 258Kcal/1070KJ szénhidrát: 23,2g fehérje: 3,8g cukor: 35,6g zsír/telített só.: 8,3g/4g 0,34g 	energia: 211Kcal/885KJ szénhidrát: 35,7g fehérje: 3,7g cukor: 26,7g zsír/telített só.: 6,0g/5g 0,03g
	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