

| Étkezés              | Hétfő  | Kedd  | Szerda  | Csütörtök   | Péntek  |
|----------------------|--|---|---|---|---|
| 24 ISKOLA TÍZÓRAI 3. | TEJ<br>ZSEMLE, T.K. GRAHAM<br>FELVÁGOTT, PÁRIZSI<br>TV Paprika   | TEJ<br>KÜRTÖS RÚD   | TEJ<br>KALÁCS, FONOTT   | TEJ<br>ZSEMLE<br>GÉPSONKA   | TEJ, KAKAÓS<br>KIFLI, SAJTOS CSAVART  |
|                      | energia: 297Kcal/1245KJ<br>szénhidrát: 37,9g<br>fehérje: 16,0g<br>cukor: 11,8g<br>zsír/telített só.: 8,6g/3g<br>1,35g  | energia: 342Kcal/1431KJ<br>szénhidrát: 50,7g<br>fehérje: 13,2g<br>cukor: 25,7g<br>zsír/telített só.: 9,3g/5g<br>0,49g   | energia: 287Kcal/1201KJ<br>szénhidrát: 41,5g<br>fehérje: 13,4g<br>cukor: 16,1g<br>zsír/telített só.: 7,2g/4g<br>0,61g | energia: 290Kcal/1212KJ<br>szénhidrát: 41,0g<br>fehérje: 17,2g<br>cukor: 12,4g<br>zsír/telített só.: 5,7g/3g<br>1,07g   | energia: 391Kcal/1636KJ<br>szénhidrát: 62,6g<br>fehérje: 14,5g<br>cukor: 26,9g<br>zsír/telített só.: 9,0g/5g<br>1,49g |
| 25 ISKOLA EBÉD 3.    | RÁNTOTT DARAGALUSKALEVES<br>TÚRÓSTÉSZTA<br>PORCUKOR  | BORSÓLEVES<br>TÖLTÖTT PAPRIKA<br>KENYÉR, TELJES KIÖRLÉSŰ  | ZÖLDSÉGES KARFIOLLEVES<br>PÁROLT HÚS<br>Párolt rizs<br>Gombamártás  | Csontleves<br>TÖKFŐZELEK<br>Csirkepörkölt<br>KENYÉR, TELJES KIÖRLÉSŰ  | Vajbaleves, rántott<br>RÁNTOTT CSIRKEMELLFILÉ<br>Burgonyapüré   |
|                      | energia: 587Kcal/2455KJ<br>szénhidrát: 72,0g<br>fehérje: 22,7g<br>cukor: 12,4g<br>zsír/telített só.: 22,4g/3g<br>0,59g | energia: 599Kcal/2506KJ<br>szénhidrát: 221,9g<br>fehérje: 19,9g<br>cukor: 22,5g<br>zsír/telített só.: 26,3g/0g<br>1,27g | energia: 573Kcal/2396KJ<br>szénhidrát: 61,9g<br>fehérje: 27,9g<br>cukor: 1,8g<br>zsír/telített só.: 22,9g/1g<br>1,84g | energia: 485Kcal/2028KJ<br>szénhidrát: 206,2g<br>fehérje: 188,4g<br>cukor: 2,4g<br>zsír/telített só.: 26,6g/1g<br>1,95g | energia: 424Kcal/1773KJ<br>szénhidrát: 50,2g<br>fehérje: 8,2g<br>cukor: 1,6g<br>zsír/telített só.: 20,9g/0g<br>1,51g  |
| 26 ISKOLA UZSONNA 3. | Gesztenyerúd<br>KÖRTE  | SAJT, KÖRCIKKELYES, 25G<br>KIFLI<br>UBORKA  | KRÉMTÚRÓ, VANÍLIÁS<br>KIFLI, T.K. TÖNKÖLYÖS SPITZ   | CERIX-GABONAPEHELY SZELET<br>MANDARIN   | TK. RIZSKORONG, CSOKIS<br>ALMA  |
|                      | energia: 167Kcal/697KJ<br>szénhidrát: 31,6g<br>fehérje: 1,5g<br>cukor: 21,7g<br>zsír/telített só.: 3,5g/3g<br>0,01g    | energia: 189Kcal/780KJ<br>szénhidrát: 30,5g<br>fehérje: 6,0g<br>cukor: 2,3g<br>zsír/telített só.: 4,0g/2g<br>0,63g      | energia: 289Kcal/1208KJ<br>szénhidrát: 46,7g<br>fehérje: 12,3g<br>cukor: 20,2g<br>zsír/telített só.: 5,1g/0g<br>0,75g | energia: 127Kcal/531KJ<br>szénhidrát: 24,2g<br>fehérje: 1,4g<br>cukor: 7,0g<br>zsír/telített só.: 3,0g/2g<br>0,07g      | energia: 203Kcal/849KJ<br>szénhidrát: 17,5g<br>fehérje: 1,2g<br>cukor: 5,5g<br>zsír/telített só.: 3,8g/3g<br>0,01g    |
|                      |  |   |   |   |   |
|                      | energia: 0Kcal/0KJ<br>szénhidrát: 0,0g<br>fehérje: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>zsír/telített só.: 0,0g/0g<br>0,00g          | energia: 0Kcal/0KJ<br>szénhidrát: 0,0g<br>fehérje: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>zsír/telített só.: 0,0g/0g<br>0,00g           | energia: 0Kcal/0KJ<br>szénhidrát: 0,0g<br>fehérje: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>zsír/telített só.: 0,0g/0g<br>0,00g         | energia: 0Kcal/0KJ<br>szénhidrát: 0,0g<br>fehérje: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>zsír/telített só.: 0,0g/0g<br>0,00g           | energia: 0Kcal/0KJ<br>szénhidrát: 0,0g<br>fehérje: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>zsír/telített só.: 0,0g/0g<br>0,00g         |
|                      | energia: 0Kcal/0KJ<br>szénhidrát: 0,0g<br>fehérje: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>zsír/telített só.: 0,0g/0g<br>0,00g          | energia: 0Kcal/0KJ<br>szénhidrát: 0,0g<br>fehérje: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>zsír/telített só.: 0,0g/0g<br>0,00g           | energia: 0Kcal/0KJ<br>szénhidrát: 0,0g<br>fehérje: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>zsír/telített só.: 0,0g/0g<br>0,00g         | energia: 0Kcal/0KJ<br>szénhidrát: 0,0g<br>fehérje: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>zsír/telített só.: 0,0g/0g<br>0,00g           | energia: 0Kcal/0KJ<br>szénhidrát: 0,0g<br>fehérje: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>zsír/telített só.: 0,0g/0g<br>0,00g         |