

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>		Gyümölcs tea Szendvicskrém Félbarna kenyér Kígyóuborka	Karamellás tej Margarin Korpás kifli	Forralt tej Margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Forralt tej Csokis gabonagolyó	Citromos tea Méz Margarin Zsemle
		Energia: 223,16 Kcal / 932,81 KJ	Energia: 258,85 Kcal / 1 081,99 KJ	Energia: 258,06 Kcal / 1 078,69 KJ	Energia: 211,39 Kcal / 883,61 KJ	Energia: 207,49 Kcal / 867,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír sav 5,70 g 8,53 g 3,92 g	Fehérje Zsír T.Zsír sav 10,74 g 5,31 g 2,23 g	Fehérje Zsír T.Zsír sav 11,68 g 5,38 g 2,23 g	Fehérje Zsír T.Zsír sav 8,70 g 4,35 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsír sav 4,74 g 2,35 g 0,60 g
		Szénhidrát Cukor Só 29,86 g 5,90 g 0,20 g	Szénhidrát Cukor Só 42,07 g 6,99 g 0,21 g	Szénhidrát Cukor Só 40,78 g 0,00 g 0,24 g	Szénhidrát Cukor Só 35,20 g 0,99 g 0,10 g	Szénhidrát Cukor Só 41,60 g 13,10 g 0,28 g
<b>Ebéd</b>	<b>Iskolás gyermek</b>	Gombaleves Bolognai spagetti Reszelt sajt	Zabgaluskaleves Sertéspörkölt Joghurtos burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Zellerleves Rántott halrúd Párolt rizs Vegyes vágott savanyúság	Zöldséges tarhonyaleves Pulykavagdalt Paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtkrémleves Levesgyöngy Zöldséges sertésragu Petrezselymes burgonya
		Energia: 731,28 Kcal / 3 060,75 KJ	Energia: 707,50 Kcal / 2 960,35 KJ	Energia: 736,81 Kcal / 3 081,29 KJ	Energia: 702,42 Kcal / 2 939,12 KJ	Energia: 711,11 Kcal / 2 972,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír sav 32,38 g 35,08 g 9,55 g	Fehérje Zsír T.Zsír sav 27,73 g 31,51 g 8,56 g	Fehérje Zsír T.Zsír sav 23,94 g 56,97 g 4,24 g	Fehérje Zsír T.Zsír sav 27,27 g 35,63 g 4,60 g	Fehérje Zsír T.Zsír sav 25,46 g 32,47 g 10,36 g
		Szénhidrát Cukor Só 95,42 g 4,22 g 5,66 g	Szénhidrát Cukor Só 93,88 g 0,66 g 3,27 g	Szénhidrát Cukor Só 117,98 g 0,00 g 4,32 g	Szénhidrát Cukor Só 95,36 g 8,43 g 4,10 g	Szénhidrát Cukor Só 78,28 g 0,00 g 3,93 g
<b>Uzsonna</b>		Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Magyaros krém Teljes kiőrlésű kenyér	Tojáskrém Félbarna kenyér	Turista szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka	Kockasajt Kifli
		Energia: 207,78 Kcal / 868,52 KJ	Energia: 209,64 Kcal / 876,30 KJ	Energia: 173,59 Kcal / 725,61 KJ	Energia: 215,23 Kcal / 899,66 KJ	Energia: 211,60 Kcal / 881,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír sav 8,02 g 5,49 g 1,41 g	Fehérje Zsír T.Zsír sav 5,56 g 8,50 g 3,87 g	Fehérje Zsír T.Zsír sav 6,75 g 4,79 g 1,81 g	Fehérje Zsír T.Zsír sav 6,98 g 6,81 g 0,60 g	Fehérje Zsír T.Zsír sav 5,60 g 3,15 g 1,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 31,32 g 0,00 g 0,44 g	Szénhidrát Cukor Só 27,46 g 0,00 g 0,35 g	Szénhidrát Cukor Só 24,90 g 0,90 g 0,36 g	Szénhidrát Cukor Só 31,32 g 0,00 g 0,42 g	Szénhidrát Cukor Só 29,40 g 0,00 g 0,33 g