

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai		Gyümölcsstea Margarin Zöldséges felvágott Zsemle Kígyóuborka	Kakaó Margarin Korpás kifli	Citromos tea Pritaminos krém Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej Margarin Szezámgyöngyös zsemle	Hideg tej Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka
		Energia: 242,26 Kcal / 1 012,65 KJ	Energia: 257,07 Kcal / 1 074,55 KJ	Energia: 258,67 Kcal / 1 081,24 KJ	Energia: 247,13 Kcal / 1 033,00 KJ	Energia: 343,74 Kcal / 1 436,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,57 g 7,84 g 2,66 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,11 g 5,74 g 2,48 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,70 g 8,64 g 3,87 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,30 g 5,35 g 2,23 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18,24 g 9,79 g 4,69 g
		Szénhidrát Cukor Só 34,07 g 5,00 g 1,33 g	Szénhidrát Cukor Só 40,29 g 5,00 g 0,71 g	Szénhidrát Cukor Só 38,23 g 5,00 g 1,64 g	Szénhidrát Cukor Só 38,50 g 0,00 g 0,10 g	Szénhidrát Cukor Só 45,25 g 0,00 g 1,15 g
Ebéd	Iskolás gyermek	Paradicsomleves Rántott halrúd Kukoricás rizs	Vajgaluskaleves Főtt tojás Parajfőzelék Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Húsos bableves Túrós gombóc	Rizsleves Zöldséges csirkefalatok Tészta köret	Magyaros gombaleves Sertéspörkölt Joghurtos burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 741,71 Kcal / 3 102,95 KJ	Energia: 629,00 Kcal / 2 629,22 KJ	Energia: 733,13 Kcal / 3 067,88 KJ	Energia: 628,45 Kcal / 2 629,72 KJ	Energia: 694,17 Kcal / 2 901,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21,44 g 78,15 g 6,58 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21,92 g 22,69 g 4,64 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37,46 g 23,12 g 3,31 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24,50 g 15,97 g 1,99 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29,09 g 31,86 g 8,70 g
		Szénhidrát Cukor Só 111,59 g 19,98 g 4,31 g	Szénhidrát Cukor Só 86,91 g 0,00 g 4,75 g	Szénhidrát Cukor Só 122,88 g 3,00 g 2,95 g	Szénhidrát Cukor Só 86,84 g 0,00 g 7,37 g	Szénhidrát Cukor Só 71,60 g 0,84 g 2,78 g
Uzsonna		Sárgabaracklekvár Margarin Félbarna kenyér	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Kenőmájás Korpás zsemle Kígyóuborka	Szendvicsszós Teljes kiőrlésű kenyér Rágórépa	Kockasajt Kifli
		Energia: 215,63 Kcal / 901,33 KJ	Energia: 217,93 Kcal / 910,95 KJ	Energia: 214,23 Kcal / 895,48 KJ	Energia: 294,05 Kcal / 1 229,13 KJ	Energia: 171,77 Kcal / 718,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5,95 g 2,60 g 0,66 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,12 g 7,02 g 1,82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,84 g 6,80 g 2,55 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,41 g 12,70 g 5,82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5,60 g 3,15 g 2,97 g
		Szénhidrát Cukor Só 40,76 g 11,94 g 0,82 g	Szénhidrát Cukor Só 29,32 g 0,00 g 0,94 g	Szénhidrát Cukor Só 29,25 g 0,00 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 37,05 g 0,00 g 0,66 g	Szénhidrát Cukor Só 29,40 g 0,00 g 0,00 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai		Citromos tea Olasz felvágott Margarin Zsemle	Karamellás tej Margarin Stangli	Gyümölcs tea Magyaros krém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Forralt tej Margarin Magvas zsemle Paprika	Citromos tea Sonkakrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom
		Energia: 259,17 Kcal / 1 083,33 KJ	Energia: 247,92 Kcal / 1 036,31 KJ	Energia: 297,89 Kcal / 1 245,18 KJ	Energia: 253,01 Kcal / 1 057,58 KJ	Energia: 270,19 Kcal / 1 129,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,99 g 9,55 g 4,04 g	10,36 g 5,28 g 2,23 g	7,12 g 12,63 g 5,80 g	11,66 g 5,44 g 2,23 g	9,30 g 8,33 g 3,10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,01 g 5,00 g 0,58 g	39,79 g 6,99 g 0,10 g	38,57 g 5,00 g 0,66 g	39,40 g 0,00 g 0,10 g	39,09 g 5,00 g 1,99 g		
Ebéd	Iskolás gyermek	Tarhonyaleves Borsos sertéstokány Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsleves Szezámagos rántott sertés szelet Párolt rizs Vegyes vágott savanyúság	Zöldborsóleves Milánói spagetti Reszelt sajt Alma	Korpásgalus kaleves Főtt pulyka virsli Babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Sertés húsgombóc Gyümölcsmártás Főtt burgonya
		Energia: 639,34 Kcal / 2 674,44 KJ	Energia: 746,26 Kcal / 3 123,79 KJ	Energia: 722,43 Kcal / 3 022,76 KJ	Energia: 729,20 Kcal / 3 048,06 KJ	Energia: 623,05 Kcal / 2 608,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,62 g 30,34 g 8,61 g	28,29 g 35,30 g 5,78 g	37,39 g 39,91 g 11,75 g	32,51 g 25,63 g 6,65 g	18,46 g 17,58 g 5,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,68 g 0,57 g 2,65 g	144,74 g 17,43 g 3,93 g	102,54 g 4,00 g 4,66 g	94,83 g 2,00 g 3,28 g	76,77 g 6,99 g 5,39 g		
Uzsonna		Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Hideg tej Kockasajt Kifli	Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér	Gyümölcsös joghurt Kifli
		Energia: 273,49 Kcal / 1 143,19 KJ	Energia: 244,41 Kcal / 1 021,63 KJ	Energia: 292,34 Kcal / 1 221,98 KJ	Energia: 253,15 Kcal / 1 058,17 KJ	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,71 g 12,15 g 6,87 g	9,60 g 8,12 g 2,71 g	12,40 g 8,75 g 6,01 g	11,02 g 4,78 g 2,08 g	7,42 g 3,25 g 3,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,00 g 0,00 g 0,84 g	32,94 g 0,00 g 1,60 g	40,00 g 0,00 g 0,00 g	40,28 g 11,07 g 0,72 g	39,70 g 12,99 g 0,00 g		