

		hétfő	kedd	szombat	csütörtök	pentek
<b>Tízórai</b>	<b>(00478) Iskolás gyermek X. felsős</b>	Karamell , Sajtos stangli	Citromos tea , Zöldhagymás szendvicskrém, Zsemle teljes kiőrlésű rozsos	Gyümölcs tea, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Hideg tej, Lekváros levél	Citromos tea , Pecsényesír, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma
		Energia: 379,12 Kcal / 1 584,72 KJ	Energia: 305,67 Kcal / 1 277,70 KJ	Energia: 328,48 Kcal / 1 373,05 KJ	Energia: 330,57 Kcal / 1 381,78 KJ	Energia: 464,97 Kcal / 1 943,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só
		14,35 g 5,25 g 1,63 g 68,30 g 11,99 g 0,27 g	4,89 g 16,53 g 7,73 g 32,41 g 5,37 g 0,51 g	11,26 g 9,56 g 3,52 g 48,17 g 14,99 g 1,42 g	10,10 g 15,20 g 8,26 g 37,60 g 7,80 g 0,64 g	5,80 g 30,80 g 12,12 g 37,12 g 5,02 g 1,20 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00478) Iskolás gyermek X. felsős</b>	Tojásleves , Szarvacskateészta , Alma , Sertéspaprikás	Tarhonyaleves , Főtt virsli , Zöldborsófőzelék , Félbarna kenyér, Csoki Lola	Fahéjas szilvaleves, Pásztor bulgur, Félbarna kenyér, Kovászos uborka	Sajtkrémleves, Kölesgolyó, Rántott halrud , Petrezselymes burgonya , Csiki öntet	Pulykaraguleves , Káposztás kocka , Félbarna kenyér
		Energia: 604,65 Kcal / 2 527,44 KJ	Energia: 603,75 Kcal / 2 523,68 KJ	Energia: 747,22 Kcal / 3 123,38 KJ	Energia: 787,58 Kcal / 3 292,08 KJ	Energia: 632,52 Kcal / 2 643,93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só
		23,10 g 25,41 g 7,12 g 69,74 g 0,00 g 4,59 g	23,37 g 36,01 g 5,39 g 76,82 g 2,72 g 2,97 g	25,40 g 31,01 g 9,70 g 91,09 g 6,87 g 3,34 g	20,74 g 51,34 g 8,52 g 77,17 g 5,35 g 2,74 g	30,96 g 12,78 g 2,52 g 97,55 g 4,00 g 2,40 g
<b>Uzsonna</b>	<b>(00478) Iskolás gyermek X. felsős</b>	Baromfi párizsi, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér	Padlizsán krém , Burgonyás kenyér	Kockasajt , Kifli	Zöldfűszeres vajkrém, Kukoricás kenyér	Gyümölcs joghurt, Kifli
		Energia: 306,26 Kcal / 1 280,17 KJ	Energia: 218,28 Kcal / 912,41 KJ	Energia: 155,21 Kcal / 648,78 KJ	Energia: 313,32 Kcal / 1 309,68 KJ	Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só
		11,44 g 14,06 g 5,12 g 32,32 g 0,00 g 1,30 g	7,44 g 1,71 g 0,32 g 42,91 g 0,14 g 1,37 g	5,04 g 3,11 g 1,00 g 25,98 g 0,00 g 0,46 g	6,52 g 17,44 g 7,73 g 34,28 g 0,00 g 1,03 g	6,86 g 3,21 g 3,13 g 36,28 g 12,99 g 0,49 g