

	reggeli	keddi	szombat	vasárnap	pénntest																																																																																																								
Tízórai	(00638) Iskola VIII. alsó	Citromos tea, Sajtkrém, Félbarna kenyér Energia: 282,52 Kcal / 1 180,93 KJ	Tejleskávét, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 380,63 Kcal / 1 591,03 KJ	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Félbarna kenyér Energia: 366,88 Kcal / 1 533,56 KJ	Kakao, Kalács Energia: 446,80 Kcal / 1 867,62 KJ	Citromos tea, Házi húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 292,43 Kcal / 1 222,36 KJ																																																																																																							
		<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td></tr> <tr><td>7,53 g</td><td>12,15 g</td><td>6,93 g</td><td>11,55 g</td><td>10,08 g</td><td>3,24 g</td><td>8,06 g</td><td>10,10 g</td><td>4,30 g</td><td>13,05 g</td><td>9,29 g</td><td>4,24 g</td><td>10,15 g</td><td>10,33 g</td><td>3,74 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>34,36 g</td><td>6,09 g</td><td>0,90 g</td><td>60,87 g</td><td>19,98 g</td><td>0,98 g</td><td>59,42 g</td><td>31,06 g</td><td>0,79 g</td><td>77,59 g</td><td>34,17 g</td><td>0,23 g</td><td>39,24 g</td><td>5,01 g</td><td>0,95 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	7,53 g	12,15 g	6,93 g	11,55 g	10,08 g	3,24 g	8,06 g	10,10 g	4,30 g	13,05 g	9,29 g	4,24 g	10,15 g	10,33 g	3,74 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	34,36 g	6,09 g	0,90 g	60,87 g	19,98 g	0,98 g	59,42 g	31,06 g	0,79 g	77,59 g	34,17 g	0,23 g	39,24 g	5,01 g	0,95 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td></tr> <tr><td>7,53 g</td><td>12,15 g</td><td>6,93 g</td><td>11,55 g</td><td>10,08 g</td><td>3,24 g</td><td>8,06 g</td><td>10,10 g</td><td>4,30 g</td><td>13,05 g</td><td>9,29 g</td><td>4,24 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>34,36 g</td><td>6,09 g</td><td>0,90 g</td><td>60,87 g</td><td>19,98 g</td><td>0,98 g</td><td>59,42 g</td><td>31,06 g</td><td>0,79 g</td><td>77,59 g</td><td>34,17 g</td><td>0,23 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	7,53 g	12,15 g	6,93 g	11,55 g	10,08 g	3,24 g	8,06 g	10,10 g	4,30 g	13,05 g	9,29 g	4,24 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	34,36 g	6,09 g	0,90 g	60,87 g	19,98 g	0,98 g	59,42 g	31,06 g	0,79 g	77,59 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																																																															
7,53 g	12,15 g	6,93 g	11,55 g	10,08 g	3,24 g	8,06 g	10,10 g	4,30 g	13,05 g	9,29 g	4,24 g	10,15 g	10,33 g	3,74 g																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
34,36 g	6,09 g	0,90 g	60,87 g	19,98 g	0,98 g	59,42 g	31,06 g	0,79 g	77,59 g	34,17 g	0,23 g	39,24 g	5,01 g	0,95 g																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																																																																		
7,53 g	12,15 g	6,93 g	11,55 g	10,08 g	3,24 g	8,06 g	10,10 g	4,30 g	13,05 g	9,29 g	4,24 g																																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																		
34,36 g	6,09 g	0,90 g	60,87 g	19,98 g	0,98 g	59,42 g	31,06 g	0,79 g	77,59 g	34,17 g	0,23 g																																																																																																		
Ebéd	(00638) Iskola VIII. alsó	Tojásleves, Bácskai rizseshús, Csalamádé Energia: 590,45 Kcal / 2 468,08 KJ	Lebbencsleves, Sült virsli, Finomfőzelék, Félbarna kenyér, Alma Energia: 635,80 Kcal / 2 657,64 KJ	Árpagyöngyleves, Natúr csirkemell, Sajtköret, Tészta köret Energia: 675,37 Kcal / 2 823,05 KJ	Zöldborsóleves, Pincepökölt sertéshússal, Csemegye uborka, Félbarna kenyér Energia: 527,43 Kcal / 2 204,66 KJ	Legényfogó leves pulykehússal, Tejbédra Fahéjas porcukor szórt Félbarna kenyér, Narancs Energia: 765,19 Kcal / 3 198,49 KJ																																																																																																							
		<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td></tr> <tr><td>20,35 g</td><td>23,74 g</td><td>5,80 g</td><td>18,45 g</td><td>23,52 g</td><td>5,14 g</td><td>44,42 g</td><td>25,66 g</td><td>10,13 g</td><td>20,44 g</td><td>22,89 g</td><td>5,34 g</td><td>27,45 g</td><td>13,21 g</td><td>4,56 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>73,21 g</td><td>0,88 g</td><td>2,76 g</td><td>83,86 g</td><td>20,69 g</td><td>4,44 g</td><td>66,17 g</td><td>0,00 g</td><td>3,54 g</td><td>57,47 g</td><td>3,30 g</td><td>2,74 g</td><td>132,31 g</td><td>45,51 g</td><td>1,26 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	20,35 g	23,74 g	5,80 g	18,45 g	23,52 g	5,14 g	44,42 g	25,66 g	10,13 g	20,44 g	22,89 g	5,34 g	27,45 g	13,21 g	4,56 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	73,21 g	0,88 g	2,76 g	83,86 g	20,69 g	4,44 g	66,17 g	0,00 g	3,54 g	57,47 g	3,30 g	2,74 g	132,31 g	45,51 g	1,26 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td></tr> <tr><td>20,35 g</td><td>23,74 g</td><td>5,80 g</td><td>18,45 g</td><td>23,52 g</td><td>5,14 g</td><td>44,42 g</td><td>25,66 g</td><td>10,13 g</td><td>20,44 g</td><td>22,89 g</td><td>5,34 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>73,21 g</td><td>0,88 g</td><td>2,76 g</td><td>83,86 g</td><td>20,69 g</td><td>4,44 g</td><td>66,17 g</td><td>0,00 g</td><td>3,54 g</td><td>57,47 g</td><td>3,30 g</td><td>2,74 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	20,35 g	23,74 g	5,80 g	18,45 g	23,52 g	5,14 g	44,42 g	25,66 g	10,13 g	20,44 g	22,89 g	5,34 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	73,21 g	0,88 g	2,76 g	83,86 g	20,69 g	4,44 g	66,17 g	0,00 g	3,54 g	57,47 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																																																															
20,35 g	23,74 g	5,80 g	18,45 g	23,52 g	5,14 g	44,42 g	25,66 g	10,13 g	20,44 g	22,89 g	5,34 g	27,45 g	13,21 g	4,56 g																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
73,21 g	0,88 g	2,76 g	83,86 g	20,69 g	4,44 g	66,17 g	0,00 g	3,54 g	57,47 g	3,30 g	2,74 g	132,31 g	45,51 g	1,26 g																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																																																																		
20,35 g	23,74 g	5,80 g	18,45 g	23,52 g	5,14 g	44,42 g	25,66 g	10,13 g	20,44 g	22,89 g	5,34 g																																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																		
73,21 g	0,88 g	2,76 g	83,86 g	20,69 g	4,44 g	66,17 g	0,00 g	3,54 g	57,47 g	3,30 g	2,74 g																																																																																																		
Uzsonna	(00638) Iskola VIII. alsó	Csemegye szalámi, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű Energia: 334,61 Kcal / 1 398,67 KJ	Májkrem, Kukoricás kenyér Energia: 249,86 Kcal / 1 044,41 KJ	Trappista sajt, Margarin, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek Energia: 370,38 Kcal / 1 548,19 KJ	Parizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű Energia: 275,03 Kcal / 1 149,63 KJ	Briós Energia: 137,01 Kcal / 572,70 KJ																																																																																																							
		<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td></tr> <tr><td>10,00 g</td><td>18,83 g</td><td>5,93 g</td><td>10,65 g</td><td>8,91 g</td><td>3,98 g</td><td>17,52 g</td><td>19,35 g</td><td>9,04 g</td><td>8,67 g</td><td>12,84 g</td><td>3,98 g</td><td>3,61 g</td><td>3,22 g</td><td>1,37 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>30,90 g</td><td>0,00 g</td><td>0,64 g</td><td>31,47 g</td><td>0,00 g</td><td>2,03 g</td><td>31,28 g</td><td>0,00 g</td><td>0,62 g</td><td>30,88 g</td><td>0,00 g</td><td>1,32 g</td><td>23,24 g</td><td>5,54 g</td><td>0,31 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	10,00 g	18,83 g	5,93 g	10,65 g	8,91 g	3,98 g	17,52 g	19,35 g	9,04 g	8,67 g	12,84 g	3,98 g	3,61 g	3,22 g	1,37 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	30,90 g	0,00 g	0,64 g	31,47 g	0,00 g	2,03 g	31,28 g	0,00 g	0,62 g	30,88 g	0,00 g	1,32 g	23,24 g	5,54 g	0,31 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír/sav</td></tr> <tr><td>10,00 g</td><td>18,83 g</td><td>5,93 g</td><td>10,65 g</td><td>8,91 g</td><td>3,98 g</td><td>17,52 g</td><td>19,35 g</td><td>9,04 g</td><td>8,67 g</td><td>12,84 g</td><td>3,98 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>30,90 g</td><td>0,00 g</td><td>0,64 g</td><td>31,47 g</td><td>0,00 g</td><td>2,03 g</td><td>31,28 g</td><td>0,00 g</td><td>0,62 g</td><td>30,88 g</td><td>0,00 g</td><td>1,32 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	10,00 g	18,83 g	5,93 g	10,65 g	8,91 g	3,98 g	17,52 g	19,35 g	9,04 g	8,67 g	12,84 g	3,98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	30,90 g	0,00 g	0,64 g	31,47 g	0,00 g	2,03 g	31,28 g	0,00 g	0,62 g	30,88 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																																																															
10,00 g	18,83 g	5,93 g	10,65 g	8,91 g	3,98 g	17,52 g	19,35 g	9,04 g	8,67 g	12,84 g	3,98 g	3,61 g	3,22 g	1,37 g																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
30,90 g	0,00 g	0,64 g	31,47 g	0,00 g	2,03 g	31,28 g	0,00 g	0,62 g	30,88 g	0,00 g	1,32 g	23,24 g	5,54 g	0,31 g																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																																																																																																		
10,00 g	18,83 g	5,93 g	10,65 g	8,91 g	3,98 g	17,52 g	19,35 g	9,04 g	8,67 g	12,84 g	3,98 g																																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																		
30,90 g	0,00 g	0,64 g	31,47 g	0,00 g	2,03 g	31,28 g	0,00 g	0,62 g	30,88 g	0,00 g	1,32 g																																																																																																		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!