

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 Felső-s-tízórai	Lekvár Kenyér szeletelt forma Tea	Kenyér graham Margarin Delma joghurtos Sonkaszalámi	Tea Briós	Kenyér sokmagvas Körözött tehéntúróból Tea	Kenyér szeletelt Margarin Delma joghurtos Retek
	energia: 317Kcal/1325KJ szénhidrát: 64,5g fehérje: 10,2g cukor: 11,8g zsír/telített só.: 1,0g/5g 2,02g	energia: 336Kcal/1407KJ szénhidrát: 53,1g fehérje: 14,3g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 1,2g/5g 2,25g	energia: 389Kcal/1610KJ szénhidrát: 33,8g fehérje: 4,9g cukor: 9,5g zsír/telített só.: 1,4g/0g 0,47g	energia: 411Kcal/1720KJ szénhidrát: 62,8g fehérje: 20,8g cukor: 5,7g zsír/telített só.: 5,4g/5g 2,06g	energia: 326Kcal/1366KJ szénhidrát: 56,4g fehérje: 11,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 1,2g/5g 2,41g
08 Felső-s-ebéd	Kertész leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölt	Karfiolleves Tarhonyás hús Csemegeuborka	Húsgombóc leves Burgonyás tészta Vitaminaláta	Zöldségleves Párolt rizs Párizsis csirkemell Majonéz	Zöldborsóleves Töltött paprika
	energia: 753Kcal/3148KJ szénhidrát: 64,5g fehérje: 52,4g cukor: 1,2g zsír/telített só.: 4,4g/0g 0,27g	energia: 679Kcal/2842KJ szénhidrát: 77,0g fehérje: 33,5g cukor: 1,2g zsír/telített só.: 1,9g/0g 1,07g	energia: 630Kcal/2636KJ szénhidrát: 101,4g fehérje: 24,9g cukor: 1,6g zsír/telített só.: 2,0g/0g 0,36g	energia: 819Kcal/3426KJ szénhidrát: 76,2g fehérje: 30,7g cukor: 0,3g zsír/telített só.: 4,4g/0g 0,19g	energia: 742Kcal/3103KJ szénhidrát: 121,2g fehérje: 37,1g cukor: 13,6g zsír/telített só.: 3,2g/5g 2,19g
09 Felső-s uzsonna	Kenyér rozs Vajkrém zöldfűszeres	Kenyér szeletelt forma Sajt mackó	Párizsi Zsemle Búzacsirás	Kenyér szeletelt forma Nutella	Múzli gyümölcsös
	energia: 288Kcal/1123KJ szénhidrát: 53,0g fehérje: 10,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 1,0g/5g 2,02g	energia: 406Kcal/1698KJ szénhidrát: 55,0g fehérje: 14,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 13,4g/5g 3,41g	energia: 95Kcal/396KJ szénhidrát: 24,5g fehérje: 7,7g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 6,3g/0g 1,66g	energia: 269Kcal/1124KJ szénhidrát: 53,2g fehérje: 11,7g cukor: 0,2g zsír/telített só.: 1,1g/5g 2,05g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 1,5g fehérje: 12,4g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 1,4g/0g 0,00g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g