

|                |              |                                                                                                                                                                               |                                                                                          |                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Tízórai        | Iskola felső | Kakaó<br>Kifli                                                                                                                                                                | Limonádé<br>Mozzarellás füstölt sajtkrém<br>Korpás kenyér<br>Paradicsommal               | Citromos tea<br>Zsíros<br>Félbarna kenyér<br>Póréhagymakarikával<br>Alma |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |              | Energia247.08 KCal                                                                                                                                                            | Energia281.26 KCal                                                                       | Energia384.42 KCal                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |              | Energia Kj1033.79 Kj                                                                                                                                                          | Energia Kj1176.79 Kj                                                                     | Energia Kj1608.41 Kj                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |              | Zsír3.31 g                                                                                                                                                                    | Zsír10.88 g                                                                              | Zsír11.25 g                                                              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |              | T.Zsírsav1.75 g                                                                                                                                                               | T.Zsírsav0.01 g                                                                          | T.Zsírsav3.88 g                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |              | Fehérje10.84 g                                                                                                                                                                | Fehérje5.79 g                                                                            | Fehérje6.95 g                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |              | Szénhidrát43.41 g                                                                                                                                                             | Szénhidrát39.44 g                                                                        | Szénhidrát62.82 g                                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |              | Cukor9.99 g                                                                                                                                                                   | Cukor9.99 g                                                                              | Cukor11.99 g                                                             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |              | Só0.68 g                                                                                                                                                                      | Só0.7 g                                                                                  | Só0.02 g                                                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17             |              | 17(3)(6)(10)(11)                                                                                                                                                              |                                                                                          | 1                                                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ebéd           | Iskola felső | Csontleves<br>Cérnametél<br>Tejfölös Zöldbabfőzelék<br>Lenmagos fasírt                                                                                                        | Fokhagymakrémleves<br>Pirított kenyérkockával<br>Bolognai<br>Reszelt sajttal<br>Spagetti | Erdei gyümölcsleves<br>Rántott sajt<br>Párolt rizszel<br>Tartármártással |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |              | Energia530.48 KCal                                                                                                                                                            | Energia792.81 KCal                                                                       | Energia1088.04 KCal                                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |              | Energia Kj2219.53 Kj                                                                                                                                                          | Energia Kj3317.11 Kj                                                                     | Energia Kj4552.36 Kj                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |              | Zsír30.27 g                                                                                                                                                                   | Zsír39.18 g                                                                              | Zsír56.84 g                                                              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |              | T.Zsírsav7.88 g                                                                                                                                                               | T.Zsírsav8.63 g                                                                          | T.Zsírsav17.26 g                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |              | Fehérje21.67 g                                                                                                                                                                | Fehérje31.72 g                                                                           | Fehérje28.24 g                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |              | Szénhidrát42.27 g                                                                                                                                                             | Szénhidrát77.84 g                                                                        | Szénhidrát116.41 g                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |              | Cukor0.04 g                                                                                                                                                                   | Cukor2 g                                                                                 | Cukor21.58 g                                                             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |              | Só2.93 g                                                                                                                                                                      | Só1.89 g                                                                                 | Só2.75 g                                                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13789          |              | 1378(6)(9)(12)                                                                                                                                                                |                                                                                          | 37101112                                                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Uzsonna        | Iskola felső | Korpás kenyér<br>Majorannás kenőmájassal<br>Paprikával                                                                                                                        | Sonkás-kukoricás pizzaszelet                                                             | Korpás kifli<br>Kockasajttal                                             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |              | Energia240.7 KCal                                                                                                                                                             | Energia274.22 KCal                                                                       | Energia276.65 KCal                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |              | Energia Kj1007.09 Kj                                                                                                                                                          | Energia Kj1147.34 Kj                                                                     | Energia Kj1157.5 Kj                                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |              | Zsír8.61 g                                                                                                                                                                    | Zsír10.92 g                                                                              | Zsír13.27 g                                                              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |              | T.Zsírsav3.03 g                                                                                                                                                               | T.Zsírsav0 g                                                                             | T.Zsírsav3.79 g                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |              | Fehérje8.38 g                                                                                                                                                                 | Fehérje15.36 g                                                                           | Fehérje13.7 g                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |              | Szénhidrát32.16 g                                                                                                                                                             | Szénhidrát28.48 g                                                                        | Szénhidrát25.28 g                                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |              | Cukor0 g                                                                                                                                                                      | Cukor0 g                                                                                 | Cukor0 g                                                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                |              | Só1.04 g                                                                                                                                                                      | Só0 g                                                                                    | Só1.26 g                                                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1(6)(7)(10)    |              | 3                                                                                                                                                                             | 17                                                                                       |                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Allergén lista |              | 1Glutén2Rák3Tojás4Hal5Földimogyoró6Szója7Tejtermék, laktóz8Diófélék9Zeller10Mustár11Szezám12Kéndioxid, szulfid13Csillagfűrt14Puhatestűek15Mesterséges édesítőszer16Édesgyökér |                                                                                          |                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |