

eatrend		Június 16. Hétfő	Június 17. Kedd	Június 18. Szerda	Június 19. Csütörtök	Június 20. Péntek
Tízórai	Iskola felsős 11-14 éves	Tejeskávé Kifli	Meggyes tea Tonhalas sajtkrémés Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával	Citromos tea Kolbászkrémés Rozskenyér Nektarin	Erdei gyümölcsös limonádé Baconos vajkrém Korpás kenyér Kaliforniai Paprika	Narancsos limonádé Hot-dog Ketchuppal
		Energia270.86 KCal	Energia337.13 KCal	Energia429.19 KCal	Energia318.49 KCal	Energia176.86 KCal
		Energia Kj1133.28 Kj	Energia Kj1410.55 Kj	Energia Kj1795.73 Kj	Energia Kj1332.56 Kj	Energia Kj739.98 Kj
		Zsír3.28 g	Zsír11.65 g	Zsír13.22 g	Zsír14.21 g	Zsír12.38 g
		T.Zsírsav2.05 g	T.Zsírsav0.26 g	T.Zsírsav10.01 g	T.Zsírsav0 g	T.Zsírsav4.7 g
		Fehérje10.57 g	Fehérje8.27 g	Fehérje8.87 g	Fehérje5.59 g	Fehérje11.75 g
		Szénhidrát49.45 g	Szénhidrát49.33 g	Szénhidrát68.13 g	Szénhidrát41.6 g	Szénhidrát38.86 g
		Cukor15.98 g	Cukor23.29 g	Cukor11.99 g	Cukor9.99 g	Cukor12.93 g
		Só0.73 g	Só0.59 g	Só0.82 g	Só0.7 g	Só2.56 g
		17	147	17	17(3)(6)(10)(11)	17
Ebéd	Iskola felsős 11-14 éves	Tojásleves Vadas sertésragu Szarvacska tésztával	Daragaluska leves Csikós tokány Párolt rizzsel	Alföldi gulyásleves Tejbedara Kakaó szórattal	Gyümölcslé Dinó burger Reszelt sajttal Héjas steak burgonyával	Zöldborsóleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal
		Energia622.93 KCal	Energia712.91 KCal	Energia498.7 KCal	Energia708.52 KCal	Energia657.79 KCal
		Energia Kj2606.34 Kj	Energia Kj2982.82 Kj	Energia Kj2086.57 Kj	Energia Kj2964.44 Kj	Energia Kj2752.19 Kj
		Zsír27.62 g	Zsír35.19 g	Zsír12.33 g	Zsír29.54 g	Zsír28.05 g
		T.Zsírsav6.3 g	T.Zsírsav10.31 g	T.Zsírsav4.56 g	T.Zsírsav0 g	T.Zsírsav6.12 g
		Fehérje27.39 g	Fehérje21.36 g	Fehérje20.16 g	Fehérje19.51 g	Fehérje31.22 g
		Szénhidrát65.44 g	Szénhidrát76.9 g	Szénhidrát76.65 g	Szénhidrát88.79 g	Szénhidrát69.66 g
		Cukor0.61 g	Cukor0.01 g	Cukor24.18 g	Cukor2.88 g	Cukor2.05 g
		Só2.37 g	Só3.08 g	Só1.74 g	Só0 g	Só2.84 g
		137101112	137	17	13710111213(6)(8)	137910(6)(12)
Uzsonna	Iskola felsős 11-14 éves	Soproni felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával	Helyben sült meggyes táska	Bécsi felvágottas Zsemle Margarinnal	Amerikai fánk	Helyben sült kajszibarackos háromszög
		Energia279.06 KCal	Energia341.19 KCal	Energia254.34 KCal	Energia436 KCal	Energia341.19 KCal
		Energia Kj1167.58 Kj	Energia Kj1427.54 Kj	Energia Kj1064.15 Kj	Energia Kj1824.22 Kj	Energia Kj1427.54 Kj
		Zsír12.43 g	Zsír18.27 g	Zsír11.59 g	Zsír25 g	Zsír18.27 g
		T.Zsírsav8.86 g	T.Zsírsav4.87 g	T.Zsírsav1.03 g	T.Zsírsav0 g	T.Zsírsav0 g
		Fehérje10.59 g	Fehérje3.78 g	Fehérje8.81 g	Fehérje6.3 g	Fehérje3.78 g
		Szénhidrát31.08 g	Szénhidrát39.98 g	Szénhidrát28.59 g	Szénhidrát45 g	Szénhidrát39.98 g
		Cukor0 g	Cukor18.16 g	Cukor0 g	Cukor0 g	Cukor0 g
		Só2.02 g	Só0.67 g	Só0.12 g	Só0 g	Só0 g
		1(7)	17(3)(6)(12)	1(7)	167(3)(5)(8)(11)	17(3)(6)(12)
Allergén lista		1Glutén2Rák3Tojás4Hal5Földimogyoró6Szója7Tejtermék, laktóz8Diófélék9Zeller10Mustár11Szezám12Kéndioxid, szulfít13Csillagfűrt14Puhatestűek15Mesterséges édesítőszer16Édesgyökér				