

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
01 iskola tízórai	tea 3 párizsi 3 MARGARIN, ÉTKEZÉSI, 40 % ZSÍR KENYÉR (hagymás) paradicsom 3	kakaó 3 kalács 3	Tea 1-12 FELVÁGOTT, TAVASZI MARGARIN, ÉTKEZÉSI, 40 % ZSÍR KENYÉR (ROZS) KALIFORNIA PAPRIKA	tej 3 vaj 3 méz KENYÉR (TK)	tea 3 SAJT, MACKÓ (33G/DB) uborka 3 KENYÉR (magvas)
	energia: 311Kcal/1300KJ fehérje: 13g zsír/telített: 21g/0g szénhidrát: cukor: só.: 11g 9g 1,54g Allergén: glutén, szója, tej Tartalmazhat:	energia: 350Kcal/1464KJ fehérje: 15g zsír/telített: 9g/0g szénhidrát: cukor: só.: 54g 13g 0,91g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:	energia: 190Kcal/795KJ fehérje: 5g zsír/telített: 4g/0g szénhidrát: cukor: só.: 25g 10g 0,82g Allergén: glutén, mogyoró, szója, tej Tartalmazhat:	energia: 283Kcal/1183KJ fehérje: 3g zsír/telített: 25g/0g szénhidrát: cukor: só.: 26g 12g 0,53g Allergén: glutén, tej Tartalmazhat:	energia: 137Kcal/574KJ fehérje: 7g zsír/telített: 9g/2g szénhidrát: cukor: só.: 26g 9g 1,54g Allergén: dióféle, glutén, mogyoró, szója, t Tartalmazhat: tej, tojás
02 iskola ebéd	Nyírségi burgonyagombóc leves 0. Tejbedara 3. alma 1-3	Kertész leves 3 Kelkáposztafőzelék 3. Vagdalt pogácsa sertéshúsból 3. KENYÉR (magvas)	Daragaluska leves 3. Lecsős csirkemáj 3. Főtt burgonya 3. CSEMEGÉ UBORKA	Tarhonyaleves 3. Fejtettbab főzelék 3. Fokhagymás sertéssült 3. KENYÉR (FÉLBARNA)	Zellerkrémleves 3. Rántott halfilé 3. Párolt rizs 3. Tartármártás 3. LEVESGYÖNGY
	energia: 585Kcal/2447KJ fehérje: 26g zsír/telített: 15g/0g szénhidrát: cukor: só.: 87g 29g 0,71g Allergén: glutén, tej, zeller Tartalmazhat:	energia: 711Kcal/2976KJ fehérje: 30g zsír/telített: 39g/2g szénhidrát: cukor: só.: 72g 7g 4,04g Allergén: dióféle, glutén, mogyoró, szója, t Tartalmazhat: tej, tojás	energia: 594Kcal/2486KJ fehérje: 29g zsír/telített: 20g/0g szénhidrát: cukor: só.: 68g 1g 3,56g Allergén: glutén, tojás, zeller Tartalmazhat:	energia: 768Kcal/3214KJ fehérje: 40g zsír/telített: 23g/0g szénhidrát: cukor: só.: 93g 4g 4,06g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller Tartalmazhat:	energia: 943Kcal/3947KJ fehérje: 32g zsír/telített: 59g/0g szénhidrát: cukor: só.: 102g 2g 4,17g Allergén: glutén, hal, mustár, tej, tojás, zell Tartalmazhat:
03 iskola uzsonna	Körözött tehéntúróból tejföllel 100 g rozsos kifli 3 reték hónapos 3	Padlizsánkrém margarinnal 100 g zsemle korpás 3 paprika 3	Tepertős pogácsa 3 narancs 3	Házi májkrém margarinnal 0. rozsos kifli 3 RETEK, FEKETE, FRISS	zsemle korpás 3 MARGARIN, ÉTKEZÉSI, 40 % ZSÍR SZALÁMI, CSABAI PAPIKÁS ZÖLDHAGYMA
	energia: 298Kcal/1248KJ fehérje: 119g zsír/telített: 24g/0g szénhidrát: cukor: só.: 500g 0g 1,57g Allergén: glutén, tej Tartalmazhat:	energia: 2658Kcal/11122 fehérje: 106g zsír/telített: 27g/0g szénhidrát: cukor: só.: 494g 1g 2,70g Allergén: glutén, mustár, szója Tartalmazhat:	energia: 480Kcal/2008KJ fehérje: 1g zsír/telített: 0g/0g szénhidrát: cukor: só.: 10g 13g 0,01g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:	energia: 160Kcal/671KJ fehérje: 107g zsír/telített: 19g/0g szénhidrát: cukor: só.: 489g 0g 0,61g Allergén: glutén, szója Tartalmazhat:	energia: 2660Kcal/11129 fehérje: 109g zsír/telített: 24g/0g szénhidrát: cukor: só.: 489g 0g 1,50g Allergén: glutén, szója, tej Tartalmazhat:
	energia: 0g fehérje: 0g zsír/telített: 0g/0g szénhidrát: cukor: só.: 0g 0g 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/telített: 0g/0g szénhidrát: cukor: só.: 0g 0g 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/telített: 0g/0g szénhidrát: cukor: só.: 0g 0g 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/telített: 0g/0g szénhidrát: cukor: só.: 0g 0g 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/telített: 0g/0g szénhidrát: cukor: só.: 0g 0g 0,00g Allergén: Tartalmazhat:
	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/telített: 0g/0g szénhidrát: cukor: só.: 0g 0g 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/telített: 0g/0g szénhidrát: cukor: só.: 0g 0g 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/telített: 0g/0g szénhidrát: cukor: só.: 0g 0g 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/telített: 0g/0g szénhidrát: cukor: só.: 0g 0g 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/telített: 0g/0g szénhidrát: cukor: só.: 0g 0g 0,00g Allergén: Tartalmazhat: