

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 Középiskola reggeli	Tej (1,5%) 3 Briós 3 energia: 67,3g szénhidrát: 67,3g zsír: 10,1g cukor: 20,9g 0	Tea citromos 3 Sajt, Eidami 3 Delma multivitamin Light 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora) Paradicsom 3 energia: 59,7g szénhidrát: 59,7g zsír: 28,5g cukor: 7,8g 0	Kakao 3 Lekvár, számozás 3 Delma multivitamin Light 3 Zsemle, reggeli 3 energia: 103,1g szénhidrát: 103,1g zsír: 14,8g cukor: 17,4g 0	Tea gyümölcsös 3 KED VENC ÉZEK ZALA 3 Margarin LIGHT 3 Kifli, olasz, reggeli 3 Uborka 3 energia: 98,8g szénhidrát: 98,8g zsír: 19,3g cukor: 9,8g 0	Tej (1,5%) 3 Kakao, máderka 3 energia: 98,8g szénhidrát: 98,8g zsír: 12,9g cukor: 11,6g 0
08 Középiskola ebéd	Rizs leves 3 Zöldborsó özelek 3 Főtt kemény tojás 3 Túrósdi 3 energia: 18,3g szénhidrát: 35,8g zsír: 16,5g cukor: 22,2g 0	Sárgaborsó leves 3 Milánói makaróni 3 energia: 48,5g szénhidrát: 96,1g zsír: 28,5g cukor: 4,0g 0	Palóclevés 3 Csokis kifli 3 Szilva 3 energia: 36,2g szénhidrát: 92,7g zsír: 17,1g cukor: 23,4g 0	Zöldséglevés 3 Rántott gomba, karfiol 2/1 Petrezselymes rizs 3 Tartármártás 3. energia: 21,7g szénhidrát: 108,2g zsír: 23,5g cukor: 4,1g 0	Meggy leves 3 Sajtos csirkemell 3 Tortburgonya 3 Cukkini saláta 3 energia: 45,0g szénhidrát: 94,0g zsír: 15,0g cukor: 29,2g 0
11 Középiskola ebéd B	Rizs leves 3 Pulykapörkölt 3 Tésztakörlet szarvasca 3 Fejeskáposzta saláta 3 energia: 40,3g szénhidrát: 94,3g zsír: 8,9g cukor: 14,9g 0	Sárgaborsó leves 3 Zöldséges gőgyöltés 2/1 Petrezselymes burgonya 3 Uborka saláta 3 energia: 35,6g szénhidrát: 78,8g zsír: 11,8g cukor: 12,4g 0	Palóclevés 3 Sorkás kocka 3. Szilva 3 energia: 42,7g szénhidrát: 109,5g zsír: 29,7g cukor: 5,5g 0	Zöldséglevés 3 Legényfogó töltött burgonya 3 Zöldségsaláta 3 energia: 35,8g szénhidrát: 94,7g zsír: 14,7g cukor: 13,3g 0	Meggy leves 3 Fokhagymás penne 3 energia: 39,4g szénhidrát: 92,5g zsír: 24,7g cukor: 21,7g 0
10 Középiskola vacsora	Sült csirkemell 3 Rizskörlet paprika csirkével 3 Fejeskáposzta saláta 3 energia: 40,3g szénhidrát: 94,3g zsír: 8,9g cukor: 14,9g 0	Frankfurti rakott káposzta 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora) energia: 35,6g szénhidrát: 78,8g zsír: 11,8g cukor: 12,4g 0	PIZZA SONKÁS 3 energia: 42,7g szénhidrát: 109,5g zsír: 29,7g cukor: 5,5g 0	Budapest ragu 3 Párolt bulgur vagy zöldséggel 3 energia: 35,8g szénhidrát: 94,7g zsír: 14,7g cukor: 13,3g 0	energia: 39,4g szénhidrát: 92,5g zsír: 24,7g cukor: 21,7g 0