

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
11 Tízórai Általános Iskola	Tej Fatörzs	Tea,Sajtkrém Zsemle Sárgarépa karika	Tej Lekváros táska	Tea,Füstölt sajt Margarin Kenyér Uborka	Tea Gyümölcsös krémtúró Tk.kenyér
	energia: 378Kcal/1581KJ szénhidrát: 64,4g fehérje: 16,1g cukor: 13,6g zsír/telített só.: 34,3g/0g 0,00g	energia: 276Kcal/1153KJ szénhidrát: 35,6g fehérje: 8,7g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 10,3g/0g 0,01g	energia: 381Kcal/1593KJ szénhidrát: 52,9g fehérje: 14,5g cukor: 11,3g zsír/telített só.: 27,0g/0g 0,00g	energia: 308Kcal/1290KJ szénhidrát: 45,4g fehérje: 12,1g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 6,2g/0g 0,00g	energia: 311Kcal/1303KJ szénhidrát: 51,4g fehérje: 11,1g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 4,1g/0g 0,00g
13 Leves Általános Iskola	Karfiolleves Gyümölcs	Vajgaluska leves Kenyér Múzli szelet	Tavaszi leves	Tejszínes eperleves	Legényfogó leves Gyümölcs
	energia: 281Kcal/1176KJ szénhidrát: 43,9g fehérje: 5,4g cukor: 16,6g zsír/telített só.: 9,5g/0g 4,30g	energia: 653Kcal/2732KJ szénhidrát: 52,9g fehérje: 9,7g cukor: 3,4g zsír/telített só.: 13,0g/0g 2,00g	energia: 157Kcal/658KJ szénhidrát: 17,5g fehérje: 4,5g cukor: 3,0g zsír/telített só.: 7,2g/0g 1,61g	energia: 180Kcal/754KJ szénhidrát: 29,2g fehérje: 3,3g cukor: 12,2g zsír/telített só.: 4,7g/0g 0,01g	energia: 670Kcal/2802KJ szénhidrát: 57,4g fehérje: 30,1g cukor: 15,6g zsír/telített só.: 33,5g/0g 3,50g
15 Menü 1 Általános Iskola	Spagetti carbonara	Meggymártás Pírtott dara Főtt sertéshús	Rántott sajt Kukoricás rizs Tartármártás	Bácskai rizseshús Savanyú	Nutellás gombóc
	energia: 656Kcal/2743KJ szénhidrát: 68,7g fehérje: 28,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 28,1g/0g 1,58g	energia: 634Kcal/2652KJ szénhidrát: 69,2g fehérje: 21,0g cukor: 28,0g zsír/telített só.: 29,0g/0g 1,40g	energia: 1179Kcal/4932KJ szénhidrát: 97,8g fehérje: 49,1g cukor: 1,7g zsír/telített só.: 78,2g/5g 3,72g	energia: 748Kcal/3120KJ szénhidrát: 85,5g fehérje: 24,9g cukor: 12,0g zsír/telített só.: 30,4g/0g 2,01g	energia: 700Kcal/2929KJ szénhidrát: 172,5g fehérje: 16,4g cukor: 50,4g zsír/telített só.: 6,3g/0g 0,00g
19 Uzsonna Általános iskola	Trapista sajt Tk.zsemle Margarin Jégsaláta	Szögedi sonkás szelet Tk.kenyér Margarin Paradicsom	Füstölt párizsi Tk.zsemle Margarin Uborka	Csemege lapocka Tk.kenyér Margarin Retek	Kalács, foszlós Margarin
	energia: 309Kcal/1292KJ szénhidrát: 25,3g fehérje: 19,1g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 14,8g/0g 0,60g	energia: 321Kcal/1341KJ szénhidrát: 40,8g fehérje: 10,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,8g/0g 0,01g	energia: 215Kcal/900KJ szénhidrát: 26,6g fehérje: 10,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 8,0g/0g 0,01g	energia: 294Kcal/1229KJ szénhidrát: 35,3g fehérje: 12,3g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 9,4g/0g 0,00g	energia: 151Kcal/633KJ szénhidrát: 138,0g fehérje: 23,5g cukor: 5,5g zsír/telített só.: 5,8g/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