

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
11 Tízórai Általános Iskola	Tej Fatörzs	Tea Sajtkrém Zsemle Sárgarépa karika	Tej Sajtos croissant	Tea,Eidámi sajt Margarin Kenyér Paradicsom	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: 203Kcal/850KJ szénhidrát: 27,7g fehérje: 3,6g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 8,1g/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/1287KJ szénhidrát: 47,1g fehérje: 12,9g 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	Brokkolikrémleves	Vajgaluska leves Kenyér Múzli szelet	Paradicsomleves	Tejfölös bableves	Húsgombóc leves Gyümölcs
	energia: 218Kcal/912KJ szénhidrát: 36,7g fehérje: 7,8g cukor: 15,6g zsír/telített só.: 4,8g/0g 4,00g 	energia: 653Kcal/2732KJ szénhidrát: 52,9g fehérje: 9,7g cukor: 3,4g zsír/telített só.: 13,0g/0g 2,00g 	energia: 209Kcal/873KJ szénhidrát: 30,4g fehérje: 5,1g cukor: 6,0g zsír/telített só.: 7,1g/0g 1,20g 	energia: 297Kcal/1245KJ szénhidrát: 33,9g fehérje: 11,4g cukor: 1,4g zsír/telített só.: 12,1g/0g 1,80g 	energia: 363Kcal/1519KJ szénhidrát: 35,0g fehérje: 10,6g cukor: 17,3g zsír/telített só.: 19,0g/0g 4,30g
15 Menü 1 Általános Iskola	Csirke nuggets corn- flakes panírban Steak burgonya Savanyú	Gyümölcsmártás Pírtott dara Főtt sertéshús	Sertéspaprikás Tésztaköret	Tarhonyás sertéshús Savanyú	Nutellás gombóc
	energia: 373Kcal/1561KJ szénhidrát: 19,0g fehérje: 2,5g cukor: 12,0g zsír/telített só.: 30,2g/0g 0,01g 	energia: 570Kcal/2384KJ szénhidrát: 64,3g fehérje: 19,2g cukor: 20,9g zsír/telített só.: 28,1g/0g 3,50g 	energia: 760Kcal/3180KJ szénhidrát: 95,9g fehérje: 46,8g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 25,1g/0g 4,50g 	energia: 558Kcal/2327KJ szénhidrát: 49,8g fehérje: 39,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 18,7g/0g 1,50g 	energia: 700Kcal/2929KJ szénhidrát: 172,5g fehérje: 16,4g cukor: 50,4g zsír/telített só.: 6,3g/0g 0,00g
17 Menü 2 Általános Iskola					
	energia: 724Kcal/3030KJ szénhidrát: 90,1g fehérje: 34,8g cukor: 12,0g zsír/telített só.: 21,8g/0g 3,49g 	energia: 499Kcal/2087KJ szénhidrát: 35,0g fehérje: 21,9g cukor: 11,4g zsír/telített só.: 28,5g/0g 1,80g 	energia: 755Kcal/3161KJ szénhidrát: 62,0g fehérje: 29,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 40,9g/0g 3,30g 	energia: 763Kcal/3190KJ szénhidrát: 80,9g fehérje: 30,8g cukor: 12,0g zsír/telített só.: 32,6g/0g 2,01g 	energia: 600Kcal/2510KJ szénhidrát: 106,8g fehérje: 16,5g cukor: 20,0g zsír/telített só.: 10,9g/0g 1,00g
19 Uzsonna Általános iskola	Vörös cheddar sajt Tk.zsemle Margarin Jégsaláta	Szőgedi sonkás szelet Tk.kenyér Margarin Paradicsom	Füstölt párizsi Tk.zsemle Margarin Uborka	Csemege lapocka Tk.kenyér Margarin Retek	Kalács, foszlós Margarin
	energia: 229Kcal/958KJ szénhidrát: 24,9g fehérje: 12,3g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 9,4g/0g 0,49g 	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