

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
11 Tízórai Általános Iskola	Tej Dzsem Kifli	Tea Zöldfűszeres krémsajt Tk.kenyér Paprika	Tejeskávé Bürkifli	Gyümölcsstea Paprikás szalámi Margarin,Tk.kenyér Uborka	Tea Kakaós kalács
	energia: 301Kcal/1259KJ szénhidrát: 45,2g fehérje: 12,5g cukor: 18,0g zsír/telített só.: 5,3g/0g 0,00g 	energia: 290Kcal/1215KJ szénhidrát: 47,1g fehérje: 8,5g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 4,8g/0g 0,40g 	energia: 439Kcal/1838KJ szénhidrát: 48,2g fehérje: 15,0g cukor: 5,8g zsír/telített só.: 19,6g/0g 0,02g 	energia: 435Kcal/1822KJ szénhidrát: 47,0g fehérje: 12,5g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 9,9g/0g 0,00g 	energia: 259Kcal/1082KJ szénhidrát: 46,9g fehérje: 5,7g cukor: 16,9g zsír/telített só.: 3,9g/0g 0,00g 
13 Leves Általános Iskola	Zöldborsóleves Gyümölcs	Lebbencsleves Kenyér Gyümölcs	Zöldséges gombaleves	Póréhagyma krémleves	Tárkonyos pulykaragu leves Gyümölcs
	energia: 316Kcal/1321KJ szénhidrát: 49,7g fehérje: 8,1g cukor: 16,6g zsír/telített só.: 11,5g/0g 4,30g 	energia: 382Kcal/1598KJ szénhidrát: 78,6g fehérje: 11,4g cukor: 16,1g zsír/telített só.: 1,9g/0g 4,30g 	energia: 214Kcal/897KJ szénhidrát: 24,4g fehérje: 7,4g cukor: 1,0g zsír/telített só.: 9,0g/0g 1,80g 	energia: 302Kcal/1262KJ szénhidrát: 44,0g fehérje: 9,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 9,5g/0g 1,50g 	energia: 366Kcal/1530KJ szénhidrát: 47,4g fehérje: 18,7g cukor: 16,3g zsír/telített só.: 12,2g/0g 4,00g 
15 Menü 1 Általános Iskola	Panírozott halrudak Párolt rizs Tartármártás	Tökfőzelék Sült virsli	Temesvári sertésborda Bulgur	Kolbászos paprikás burgonya Savanyú	Mákos metélt
	energia: 551Kcal/2308KJ szénhidrát: 2,5g fehérje: 22,5g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 47,6g/0g 1,50g 	energia: 463Kcal/1939KJ szénhidrát: 17,8g fehérje: 17,4g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 35,0g/0g 1,81g 	energia: 721Kcal/3018KJ szénhidrát: 76,7g fehérje: 38,3g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 27,0g/0g 3,18g 	energia: 770Kcal/3222KJ szénhidrát: 77,3g fehérje: 24,4g cukor: 12,0g zsír/telített só.: 35,1g/0g 4,44g 	energia: 628Kcal/2627KJ szénhidrát: 116,2g fehérje: 15,4g cukor: 3,0g zsír/telített só.: 9,2g/0g 0,50g 
17 Menü 2 Általános Iskola					
	energia: 757Kcal/3168KJ szénhidrát: 70,6g fehérje: 47,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 29,3g/0g 2,00g 	energia: 475Kcal/1987KJ szénhidrát: 34,3g fehérje: 19,1g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 27,6g/0g 1,50g 	energia: 608Kcal/2534KJ szénhidrát: 67,6g fehérje: 27,3g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 23,2g/0g 3,60g 	energia: 1038Kcal/4343KJ szénhidrát: 82,8g fehérje: 61,1g cukor: 12,0g zsír/telített só.: 48,0g/0g 3,31g 	energia: 585Kcal/2450KJ szénhidrát: 84,3g fehérje: 17,1g cukor: 20,0g zsír/telített só.: 18,3g/0g 1,20g 
19 Uzsonna Általános iskola	Csirkeemell sonka Tk.zsemle Margarin Paradicsom	Méz Margarin Kenyér	Tavaszi felvágott Tk.kenyér Margarin Retek	Kakaós csiga	Pannónia sajt Tk.kenyér Margarin Jégsaláta
	energia: 130Kcal/548KJ szénhidrát: 28,0g fehérje: 6,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 4,8g/0g 1,00g 	energia: 278Kcal/1165KJ szénhidrát: 57,9g fehérje: 7,0g cukor: 24,0g zsír/telített só.: 0,7g/0g 0,00g 	energia: 267Kcal/1115KJ szénhidrát: 35,8g fehérje: 9,8g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 6,5g/0g 0,02g 	energia: 257Kcal/1075KJ szénhidrát: 30,1g fehérje: 3,8g cukor: 5,3g zsír/telített só.: 12,3g/0g 0,00g 	energia: 344Kcal/1439KJ szénhidrát: 34,4g fehérje: 16,2g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 12,3g/0g 0,00g 