

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>11 Tízórai</b> <b>Általános Iskola</b>	Tej Zsemle Paprikás csirkemell sonka Paprika	Tea Áfonya jam Tk.kenyér	Tej Lekváros táska	Tea,Eidámi sajt Margarin Kenyér Paradicsom	Tea Vaníliás krémtúró Tk.kenyér
	energia: 308Kcal/1288KJ szénhidrát: 35,0g fehérje: 13,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 5,0g/0,0g	energia: 251Kcal/1049KJ szénhidrát: 43,8g fehérje: 5,1g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 0,6g/0,00g	energia: 381Kcal/1593KJ szénhidrát: 52,9g fehérje: 14,5g cukor: 11,3g zsír/telített só.: 27,0g/0,00g	energia: 308Kcal/1287KJ szénhidrát: 47,1g fehérje: 12,9g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 6,2g/0,00g	energia: 311Kcal/1303KJ szénhidrát: 51,4g fehérje: 11,1g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 4,1g/0,00g
<b>13 Leves</b> <b>Általános Iskola</b>	Brokkolikrémléves	Rizsleves Gyümölcs Kenyér	Paradicsomleves	Tejfölös bableves	Húsgombóc leves Gyümölcs
	energia: 109Kcal/454KJ szénhidrát: 10,3g fehérje: 6,5g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 4,1g/0,0g	energia: 414Kcal/1734KJ szénhidrát: 72,1g fehérje: 9,7g cukor: 17,1g zsír/telített só.: 9,5g/0,0g	energia: 209Kcal/873KJ szénhidrát: 30,4g fehérje: 5,1g cukor: 6,0g zsír/telített só.: 7,1g/0,0g	energia: 297Kcal/1245KJ szénhidrát: 33,9g fehérje: 11,4g cukor: 1,4g zsír/telített só.: 12,1g/0,0g	energia: 363Kcal/1519KJ szénhidrát: 35,0g fehérje: 10,6g cukor: 17,3g zsír/telített só.: 19,0g/0,0g
<b>15 Menü 1</b> <b>Általános Iskola</b>	Bolognai penne	Lencsefőzelék Sült virsli	Csáky sertéstokány Tésztaköret	Hagymás csirkecomb parajos burgonyapürével	Nutellás gombóc
	energia: 620Kcal/2594KJ szénhidrát: 71,7g fehérje: 28,6g cukor: 4,0g zsír/telített só.: 29,2g/0,0g	energia: 656Kcal/2745KJ szénhidrát: 48,9g fehérje: 32,7g cukor: 3,0g zsír/telített só.: 34,7g/0,0g	energia: 770Kcal/3220KJ szénhidrát: 101,3g fehérje: 44,2g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 24,9g/0,0g	energia: 556Kcal/2327KJ szénhidrát: 49,8g fehérje: 39,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 18,7g/0,0g	energia: 700Kcal/2929KJ szénhidrát: 172,5g fehérje: 16,4g cukor: 50,4g zsír/telített só.: 6,3g/0,0g
<b>17 Menü 2</b> <b>Általános Iskola</b>					
	energia: 917Kcal/3837KJ szénhidrát: 93,0g fehérje: 28,6g cukor: 0,6g zsír/telített só.: 40,9g/0,0g	energia: 457Kcal/1911KJ szénhidrát: 30,8g fehérje: 32,0g cukor: 5,7g zsír/telített só.: 20,0g/0,0g	energia: 923Kcal/3863KJ szénhidrát: 65,2g fehérje: 28,5g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 57,8g/0,0g	energia: 783Kcal/3190KJ szénhidrát: 80,9g fehérje: 30,8g cukor: 12,0g zsír/telített só.: 32,6g/0,0g	energia: 600Kcal/2510KJ szénhidrát: 106,8g fehérje: 16,5g cukor: 20,0g zsír/telített só.: 10,9g/0,0g
<b>19 Uzsonna</b> <b>Általános iskola</b>	Füstölt sajt Tk.kenyér Margarin	Herkules felvágott Zsemle Margarin Paradicsom	Füstölt párizsi Tk.zsemle Margarin Uborka	Csemege lapocka Tk.kenyér Margarin Retek	Sajtos pogácsa Gyümölcs
	energia: 320Kcal/1338KJ szénhidrát: 34,6g fehérje: 14,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 11,5g/0,0g	energia: 162Kcal/678KJ szénhidrát: 19,9g fehérje: 3,6g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,4g/0,00g	energia: 215Kcal/900KJ szénhidrát: 26,6g fehérje: 10,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 8,0g/0,01g	energia: 294Kcal/1229KJ szénhidrát: 35,3g fehérje: 12,3g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 9,4g/0,00g	energia: 151Kcal/633KJ szénhidrát: 138,0g fehérje: 23,5g cukor: 5,5g zsír/telített só.: 5,8g/0,00g