

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
11 Tízórai Általános Iskola	Tej Túrós batyu	Tea Tavaszi túrókrém Tk.kenyér	Tejeskávé Kókuszos kalács	Tea,Bécsi felvágott Kenyér Margarin Paprika	Tea Füstölt sajtos sajtkrém Tk.kenyér Paradicsom
	energia: 396Kcal/1656KJ szénhidrát: 57,2g fehérje: 18,8g cukor: 8,3g zsír/telített só.: 9,3g/0g 0,00g 	energia: 270Kcal/1128KJ szénhidrát: 45,0g fehérje: 9,9g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 2,7g/0g 0,01g 	energia: 243Kcal/1016KJ szénhidrát: 19,6g fehérje: 10,4g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 4,5g/0g 0,01g 	energia: 352Kcal/1474KJ szénhidrát: 46,8g fehérje: 13,3g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 9,7g/0g 0,00g 	energia: 277Kcal/1158KJ szénhidrát: 48,1g fehérje: 9,0g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 11,3g/0g 0,00g
13 Leves Általános Iskola	Paradicsomleves	Köménymag leves Kenyér Gyümölcs	Zöldséges karfiolleves	Erdei gombás tejfölös burgonyaleves	Sertésragu leves Gyümölcslé
	energia: 281Kcal/1176KJ szénhidrát: 28,7g fehérje: 12,3g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 12,4g/0g 1,80g 	energia: 179Kcal/749KJ szénhidrát: 14,1g fehérje: 2,4g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 8,3g/0g 1,80g 	energia: 171Kcal/717KJ szénhidrát: 17,5g fehérje: 4,1g cukor: 1,0g zsír/telített só.: 8,8g/0g 1,80g 	energia: 232Kcal/969KJ szénhidrát: 35,3g fehérje: 7,6g cukor: 0,7g zsír/telített só.: 5,8g/0g 2,00g 	energia: 420Kcal/1757KJ szénhidrát: 39,8g fehérje: 14,5g cukor: 16,4g zsír/telített só.: 23,1g/0g 4,30g
15 Menü 1 Általános Iskola					
	energia: 717Kcal/2998KJ szénhidrát: 61,8g fehérje: 37,4g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 33,5g/0g 1,90g 	energia: 807Kcal/3375KJ szénhidrát: 79,9g fehérje: 29,2g cukor: 15,6g zsír/telített só.: 40,0g/0g 5,81g 	energia: 541Kcal/2265KJ szénhidrát: 72,6g fehérje: 32,4g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 11,8g/0g 2,50g 	energia: 972Kcal/4065KJ szénhidrát: 69,7g fehérje: 38,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 57,8g/0g 1,28g 	energia: 765Kcal/3200KJ szénhidrát: 37,2g fehérje: 2,1g cukor: 22,6g zsír/telített só.: 20,2g/0g 0,00g
17 Menü 2 Általános Iskola	Panírozott halrudak Párolt rizs Tartármártás	Zöldbabfőzelék Sertéspörkölt	Bazsalikomos csirkés rizshús Savanyú	Pirított sertés máj Tört burgonya Savanyú	Túrós cseresznyés császármorzsa
	energia: 733Kcal/3068KJ szénhidrát: 70,6g fehérje: 41,7g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 29,1g/0g 2,00g 	energia: 641Kcal/2681KJ szénhidrát: 46,7g fehérje: 26,8g cukor: 15,6g zsír/telített só.: 37,6g/0g 5,80g 	energia: 648Kcal/2704KJ szénhidrát: 67,1g fehérje: 36,7g cukor: 1,2g zsír/telített só.: 24,0g/0g 2,80g 	energia: 475Kcal/1989KJ szénhidrát: 67,6g fehérje: 21,9g cukor: 12,0g zsír/telített só.: 9,4g/0g 2,81g 	energia: 648Kcal/2712KJ szénhidrát: 100,1g fehérje: 18,9g cukor: 20,0g zsír/telített só.: 17,7g/0g 0,06g
19 Uzsonna Általános iskola	Pulykasonka Tk.zsemle Margarin Paradicsom	Méz Margarin Kenyér	Paprikás szalámi Tk.kenyér Margarin Retek	Natúr joghurt Fatörzs	Tejszelet Gyümölcs
	energia: 158Kcal/660KJ szénhidrát: 28,9g fehérje: 11,2g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 1,7g/0g 0,00g 	energia: 278Kcal/1165KJ szénhidrát: 57,9g fehérje: 7,0g cukor: 24,0g zsír/telített só.: 0,7g/0g 0,00g 	energia: 391Kcal/1635KJ szénhidrát: 34,9g fehérje: 12,3g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 9,8g/0g 0,00g 	energia: 343Kcal/1433KJ szénhidrát: 74,8g fehérje: 7,2g cukor: 29,2g zsír/telített só.: 30,4g/0g 2,50g 	energia: 443Kcal/1853KJ szénhidrát: 41,5g fehérje: 2,2g cukor: 17,2g zsír/telített só.: 2,0g/0g 2,50g