

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
11 Tízórai Általános Iskola	Tej Túrós batyu	Tea Tavaszi felvágott Tk.kenyér, Uborka	Tejeskávé Sztalmári 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: 281Kcal/1174KJ szénhidrát: 44,5g fehérje: 8,2g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 4,9g/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	Magyaros gombaleves Kenyér Gyümölcs	Karfiolleves	Zöldséges bableves	Sertésragu leves Gyümölcslé
	energia: 208Kcal/871KJ szénhidrát: 27,2g fehérje: 4,0g cukor: 8,0g zsír/telített só.: 8,8g/0g 1,40g	energia: 497Kcal/2078KJ szénhidrát: 84,4g fehérje: 15,5g cukor: 16,6g zsír/telített só.: 10,4g/0g 4,30g	energia: 171Kcal/717KJ szénhidrát: 17,5g fehérje: 4,1g cukor: 1,0g zsír/telített só.: 8,8g/0g 1,80g	energia: 363Kcal/1519KJ szénhidrát: 50,0g fehérje: 17,3g cukor: 1,4g zsír/telített só.: 9,0g/0g 1,80g	energia: 370Kcal/1550KJ szénhidrát: 153,4g fehérje: 14,0g cukor: 28,8g zsír/telített só.: 23,2g/0g 1,80g
15 Menü 1 Általános Iskola					
	energia: 603Kcal/2524KJ szénhidrát: 61,7g fehérje: 33,4g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 22,0g/0g 3,60g	energia: 524Kcal/2194KJ szénhidrát: 19,9g fehérje: 21,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 38,6g/0g 3,31g	energia: 763Kcal/3190KJ szénhidrát: 80,9g fehérje: 30,8g cukor: 12,0g zsír/telített só.: 32,6g/0g 2,01g	energia: 518Kcal/2166KJ szénhidrát: 36,2g fehérje: 17,4g cukor: 20,9g zsír/telített só.: 35,2g/0g 4,10g	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	Tarhonyás sertéshús Savanyú	Gombás csirkés bulgur Savanyú	Túrós meggyes császármorzsa
	energia: 810Kcal/3390KJ szénhidrát: 73,3g fehérje: 42,7g cukor: 1,0g zsír/telített só.: 51,5g/0g 2,00g	energia: 488Kcal/2040KJ szénhidrát: 63,0g fehérje: 20,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 13,7g/0g 3,60g	energia: 648Kcal/2704KJ szénhidrát: 67,1g fehérje: 36,7g cukor: 1,2g zsír/telített só.: 24,0g/0g 2,80g	energia: 448Kcal/1866KJ szénhidrát: 28,4g fehérje: 30,7g cukor: 12,0g zsír/telített só.: 21,5g/0g 4,01g	energia: 648Kcal/2712KJ szénhidrát: 100,1g fehérje: 18,9g cukor: 20,0g zsír/telített só.: 17,7g/0g 0,06g
19 Uzsonna Általános iskola	Paprikás csirkemell sonka Tk.zsemle,Margarin Paradicsom	Méz Margarin Kenyér	Paprikás szalámi Tk.kenyér,Margarin Retek	Natúr joghurt Fatörzs	Tejszelet Gyümölcs
	energia: 198Kcal/827KJ szénhidrát: 27,7g fehérje: 10,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,9g/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: 382Kcal/1597KJ szénhidrát: 89,7g fehérje: 19,9g cukor: 13,6g zsír/telített só.: 37,8g/0g 0,49g	energia: 250Kcal/1045KJ szénhidrát: 39,8g fehérje: 2,9g cukor: 25,3g zsír/telített só.: 9,7g/0g 2,63g