

























Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
11 Tízórai Általános Iskola	Tejeskávé Mazsolás kakaós kuglóf	Tea Snidlindes májas Zsemle, Uborka	Kakaó Briós Margarin	Gyümölcs tea Áfonyalekvár Kenyér	Tea, Zöldfűszeres krémsajt Tk. kenyér Paradicsom
	energia: 333Kcal/1394KJ szénhidrát: 22,9g fehérje: 10,9g cukor: 0,6g zsír/telített só.: 5,1g/0g 0,01g 	energia: 346Kcal/1446KJ szénhidrát: 36,1g fehérje: 8,7g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 3,4g/0g 0,00g 	energia: 330Kcal/1382KJ szénhidrát: 35,3g fehérje: 11,9g cukor: 14,0g zsír/telített só.: 7,5g/0g 0,00g 	energia: 394Kcal/1650KJ szénhidrát: 59,9g fehérje: 8,8g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 11,6g/0g 0,00g 	energia: 2675Kcal/11193 szénhidrát: 93,0g fehérje: 125,9g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 200,7g/0g 20,00g 
13 Leves Általános Iskola	Erdei gyümölcsleves	Zabgaluska leves Kenyér Gyümölcs	Brokkolikrémleves	Csontleves	Snidlinges csirkegombóc leves
	energia: 87Kcal/365KJ szénhidrát: 21,9g fehérje: 1,4g cukor: 8,1g zsír/telített só.: 3,2g/0g 0,00g 	energia: 459Kcal/1921KJ szénhidrát: 78,3g fehérje: 11,8g cukor: 17,1g zsír/telített só.: 10,6g/0g 4,30g 	energia: 109Kcal/454KJ szénhidrát: 10,3g fehérje: 6,5g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 4,1g/0g 1,50g 	energia: 58Kcal/241KJ szénhidrát: 11,0g fehérje: 2,2g cukor: 1,8g zsír/telített só.: 0,4g/0g 1,04g 	energia: 294Kcal/1231KJ szénhidrát: 154,4g fehérje: 18,7g cukor: 29,0g zsír/telített só.: 13,4g/0g 2,20g 
15 Menü 1 Általános Iskola	Kukoricapelyhes csirkecsíkok Tarka rizs Mártogatós	Zöldborsófőzelék Sült párizsi	Cukkinis fokhagymás csirkemell kuszkuossal	Chilis bab	Túrós cseresznyés császármorzsa
	energia: 533Kcal/2230KJ szénhidrát: 58,9g fehérje: 8,1g cukor: 1,2g zsír/telített só.: 28,5g/0g 2,00g 	energia: 523Kcal/2190KJ szénhidrát: 41,1g fehérje: 25,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 30,3g/0g 1,82g 	energia: 615Kcal/2573KJ szénhidrát: 80,0g fehérje: 40,1g cukor: 3,2g zsír/telített só.: 12,6g/0g 3,00g 	energia: 570Kcal/2385KJ szénhidrát: 3,5g fehérje: 19,5g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 51,2g/0g 1,50g 	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: 982Kcal/4109KJ szénhidrát: 94,3g fehérje: 32,7g cukor: 13,6g zsír/telített só.: 41,4g/0g 2,81g 	energia: 544Kcal/2275KJ szénhidrát: 69,1g fehérje: 19,6g cukor: 12,0g zsír/telített só.: 18,0g/0g 1,80g 	energia: 763Kcal/3190KJ szénhidrát: 80,9g fehérje: 30,8g cukor: 12,0g zsír/telített só.: 32,6g/0g 2,01g 	energia: 700Kcal/2928KJ szénhidrát: 61,4g fehérje: 36,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 31,2g/0g 2,00g 	energia: 648Kcal/2712KJ szénhidrát: 100,1g fehérje: 18,9g cukor: 20,0g zsír/telített só.: 17,7g/0g 0,06g 
19 Uzsonna Általános iskola	Löncs felvágott Margarin, Tk. kenyér Paradicsom	Csirkemell sonka Tk. kenyér, Margarin Paradicsom	Kópé felvágott Tk. kenyér, Margarin Paprika	Sajtos pogácsa	Tejszlet Gyümölcs
	energia: 301Kcal/1260KJ szénhidrát: 37,8g fehérje: 11,4g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 9,5g/0g 0,00g 	energia: 218Kcal/914KJ szénhidrát: 41,1g fehérje: 6,5g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 4,6g/0g 1,01g 	energia: 277Kcal/1161KJ szénhidrát: 39,9g fehérje: 6,6g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 6,9g/0g 0,02g 	energia: 205Kcal/857KJ szénhidrát: 23,3g fehérje: 4,3g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 9,8g/0g 0,00g 	energia: 250Kcal/1045KJ szénhidrát: 39,8g fehérje: 2,9g cukor: 25,3g zsír/telített só.: 9,7g/0g 2,63g 