

| Étkezés | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|--------------------------------|--|---|--|--|--|
| 11 Tízórai Általános Iskola | Tej Pizzás csiga | Tea Eper jam Tk.kenyér | Tej Lekváros táska | Tea,Eidámi sajt Margarin Kenyér Paradicsom | Tea Vaníliás túrókrém Tk.kenyér |
| | energia: 255Kcal/1067KJ szénhidrát: 27,4g fehérje: 12,5g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 10,3g/0g 0,0g 0,03g | energia: 223Kcal/932KJ szénhidrát: 43,8g fehérje: 5,1g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 0,6g/0g 0,01g | energia: 381Kcal/1593KJ szénhidrát: 52,9g fehérje: 14,5g cukor: 11,3g zsír/telített só.: 27,0g/0g 0,01g | energia: 305Kcal/1275KJ szénhidrát: 47,2g fehérje: 12,9g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 6,2g/0g 0,01g | energia: 312Kcal/1304KJ szénhidrát: 49,1g fehérje: 13,3g cukor: 11,0g zsír/telített só.: 4,1g/0g 0,04g |
| 13 Leves Általános Iskola | Tojásleves | Rizsleves Gyümölcs Kenyér | Zöldborsóleves | Tejfölös zöldbaleves | Májgombóc leves |
| | energia: 153Kcal/641KJ szénhidrát: 5,9g fehérje: 5,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 11,8g/0g 1,91g | energia: 407Kcal/1704KJ szénhidrát: 72,1g fehérje: 9,7g cukor: 17,1g zsír/telített só.: 9,5g/0g 4,43g | energia: 202Kcal/847KJ szénhidrát: 23,3g fehérje: 6,8g cukor: 1,0g zsír/telített só.: 10,8g/0g 1,87g | energia: 100Kcal/419KJ szénhidrát: 12,9g fehérje: 3,5g cukor: 1,0g zsír/telített só.: 3,8g/0g 1,87g | energia: 157Kcal/658KJ szénhidrát: 8,7g fehérje: 6,2g cukor: 1,7g zsír/telített só.: 9,8g/0g 2,03g |
| 15 Menü 1 Általános Iskola | | | | | |
| | energia: 749Kcal/3136KJ szénhidrát: 62,0g fehérje: 29,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 40,9g/0g 3,96g | energia: 592Kcal/2477KJ szénhidrát: 48,9g fehérje: 31,8g cukor: 3,0g zsír/telített só.: 28,7g/0g 3,39g | energia: 724Kcal/3028KJ szénhidrát: 81,9g fehérje: 17,4g cukor: 1,7g zsír/telített só.: 51,3g/5g 2,74g | energia: 388Kcal/1624KJ szénhidrát: 20,1g fehérje: 16,6g cukor: 12,0g zsír/telített só.: 25,4g/0g 1,95g | energia: 699Kcal/2923KJ szénhidrát: 172,5g fehérje: 16,4g cukor: 50,4g zsír/telített só.: 6,3g/0g 0,25g |
| 17 Menü 2 Általános Iskola | Bazsalikomos halfilé Steak burgonya Savanyú | Lencsefőzelék Sült kolbász | Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás | Rakott káposzta | Mákos metélt |
| | energia: 229Kcal/959KJ szénhidrát: 1,3g fehérje: 13,1g cukor: 0,6g zsír/telített só.: 17,0g/0g 1,61g | energia: 533Kcal/2232KJ szénhidrát: 33,2g fehérje: 23,1g cukor: 5,7g zsír/telített só.: 32,2g/0g 3,90g | energia: 972Kcal/4065KJ szénhidrát: 69,7g fehérje: 38,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 57,8g/0g 1,28g | energia: 475Kcal/1986KJ szénhidrát: 29,7g fehérje: 17,6g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 30,7g/0g 3,59g | energia: 583Kcal/2438KJ szénhidrát: 84,3g fehérje: 17,1g cukor: 20,0g zsír/telített só.: 18,3g/0g 1,71g |
| 19 Uzsonna Általános iskola | Füstölt sajt Tk.kenyér Margarin | Herkules felvágott Zsemle Margarin Paradicsom | Füstölt párizsi Tk.zsemle Margarin Uborka | Csemege lapocka Tk.kenyér Margarin Retek | Túró rudi Gyümölcs |
| | energia: 328Kcal/1370KJ szénhidrát: 34,6g fehérje: 14,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 11,5g/0g 0,01g | energia: 312Kcal/1305KJ szénhidrát: 19,9g fehérje: 8,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,4g/0g 0,81g | energia: 215Kcal/900KJ szénhidrát: 26,6g fehérje: 10,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 8,0g/0g 0,02g | energia: 294Kcal/1229KJ szénhidrát: 35,3g fehérje: 12,3g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 9,4g/0g 0,02g | energia: 189Kcal/792KJ szénhidrát: 28,5g fehérje: 1,8g cukor: 17,6g zsír/telített só.: 1,7g/0g 2,53g |