

























Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
11 Tízórai Általános Iskola	Tej Fahéjas csiga	Tea Tavaszi felvágott Tk.kenyér Margarin	Tejeskávé Búrkifli		
	energia: 391Kcal/1636KJ szénhidrát: 44,4g fehérje: 13,8g cukor: 5,1g zsír/telített só.: 16,3g/0g 0,00g 	energia: 285Kcal/1194KJ szénhidrát: 44,5g fehérje: 8,2g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 4,9g/0g 0,03g 	energia: 439Kcal/1838KJ szénhidrát: 48,2g fehérje: 15,0g cukor: 5,8g zsír/telített só.: 19,6g/0g 0,02g 	energia: 235Kcal/982KJ szénhidrát: 46,2g fehérje: 5,5g cukor: 12,5g zsír/telített só.: 0,6g/0g 0,11g 	energia: 413Kcal/1730KJ szénhidrát: 55,6g fehérje: 7,6g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 15,0g/0g 0,01g 
13 Leves Általános Iskola	Tejfölös karalábéleves	Köménymag leves Kenyér Múzli szelet	Lencseleves		
	energia: 211Kcal/883KJ szénhidrát: 26,4g fehérje: 5,5g cukor: 4,1g zsír/telített só.: 9,0g/0g 1,93g 	energia: 681Kcal/2850KJ szénhidrát: 62,8g fehérje: 10,1g cukor: 1,6g zsír/telített só.: 10,3g/0g 1,82g 	energia: 277Kcal/1160KJ szénhidrát: 28,7g fehérje: 12,3g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 12,4g/0g 1,85g 	energia: 62Kcal/259KJ szénhidrát: 11,3g fehérje: 2,1g cukor: 1,5g zsír/telített só.: 0,4g/0g 1,90g 	energia: 551Kcal/2306KJ szénhidrát: 69,2g fehérje: 18,8g cukor: 12,5g zsír/telített só.: 22,1g/0g 1,99g 
15 Menü 1 Általános Iskola	Bolognai spagetti	Finomfőzelék Sült virsli	Zöldséges rizses csirkehus Savanyú		
	energia: 323Kcal/1353KJ szénhidrát: 9,2g fehérje: 26,4g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 19,3g/0g 1,87g 	energia: 542Kcal/2289KJ szénhidrát: 33,6g fehérje: 24,2g cukor: 3,4g zsír/telített só.: 35,9g/0g 2,05g 	energia: 572Kcal/2394KJ szénhidrát: 63,5g fehérje: 20,3g cukor: 13,1g zsír/telített só.: 25,2g/0g 2,22g 	energia: 676Kcal/2830KJ szénhidrát: 58,3g fehérje: 21,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 34,8g/0g 4,43g 	energia: 496Kcal/2089KJ szénhidrát: 59,9g fehérje: 33,1g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 19,1g/0g 2,00g 
17 Menü 2 Általános Iskola					
	energia: 645Kcal/2697KJ szénhidrát: 83,2g fehérje: 28,4g cukor: 5,0g zsír/telített só.: 29,0g/0g 4,58g 	energia: 613Kcal/2584KJ szénhidrát: 49,2g fehérje: 23,4g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 32,6g/0g 3,49g 	energia: 621Kcal/2599KJ szénhidrát: 55,5g fehérje: 23,5g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 31,3g/0g 4,09g 	energia: 732Kcal/3061KJ szénhidrát: 37,4g fehérje: 25,9g cukor: 3,8g zsír/telített só.: 47,5g/0g 3,94g 	energia: 777Kcal/3253KJ szénhidrát: 84,5g fehérje: 33,1g cukor: 25,0g zsír/telített só.: 35,3g/0g 1,41g 
19 Uzsonna Általános iskola	Trapista sajt Tk.zsemle Margarin Jégsaláta	Méz Margarin Kenyér	Kiskárpáti felvágott Tk.zsemle Margarin Uborka		
	energia: 309Kcal/1292KJ szénhidrát: 25,3g fehérje: 19,1g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 14,8g/0g 0,61g 	energia: 278Kcal/1165KJ szénhidrát: 57,9g fehérje: 7,0g cukor: 24,0g zsír/telített só.: 0,7g/0g 0,00g 	energia: 120Kcal/500KJ szénhidrát: 25,8g fehérje: 6,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,8g/0g 0,01g 	energia: 282Kcal/1178KJ szénhidrát: 37,0g fehérje: 11,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 7,7g/0g 0,00g 	energia: 266Kcal/1111KJ szénhidrát: 29,7g fehérje: 15,6g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 14,9g/0g 0,00g 