

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Általános iskola tízórá	Tej (1,6%) 2/1 Briós 2/1	Tea citromos 2/1 Sajt, Eldami 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paradicsom 2/1	Kakao 2/1 Lekvár, számozás 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, tízórai 2/1	Tea gyümölcsös 2/1 KEDVENC IZÉK ZALA 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kifli, olasz, tízórai 2/1 Uborka 2/1	Tej (1,6%) 2/1 Kakao, márkás 2/1
	energia: 11,5g cukor: 13,4g zsír/lel: 6,80g szénhidr: 38,0g 	energia: 17,1g cukor: 6,8g zsír/lel: 17,2g szénhidr: 38,4g   	energia: 15,5g cukor: 14,5g zsír/lel: 9,9g szénhidr: 78,9g  	energia: 19,5g cukor: 55,3g zsír/lel: 14,8g szénhidr: 7,4g   	energia: 8,3g cukor: 21,6g zsír/lel: 8,0g szénhidr: 10,5g 
60 Általános iskola ebéd	Rizs leves 2/1 Zöldbors díszelék 2/1 Főtt kemény tojás 2/1 Túrórudi 2/1	Sárgaborsó leves 2/1 Milánói makaróni 2/1	Palóclevés 2/1 Csokis kifli 2/1 Szilva 2/1	Zöldségleves 2/1 Rántott gomba, kárfal 2/1 Petrezely mes rizs 2/1 Tartármártás 2/1	Meggy leves 2/1 Sajtos csirkemell 2/1 Törtburgonya 2/1 Cukkini saláta 2/1
	energia: 27,0g cukor: 29,4g zsír/lel: 13,0g szénhidr: 19,9g    	energia: 34,8g cukor: 2,9g zsír/lel: 21,2g szénhidr: 71,9g   	energia: 28,3g cukor: 93,2g zsír/lel: 13,7g szénhidr: 20,0g   	energia: 19,5g cukor: 3,3g zsír/lel: 16,6g szénhidr: 0,3g    	energia: 38,5g cukor: 72,6g zsír/lel: 38,5g szénhidr: 23,4g   
62 Általános iskola ebéd B	Rizs leves 2/1 Pulykapörköt 2/1 Tésztafőzet szárvacska 2/1 Fejeskáposzta saláta 3	Sárgaborsó leves 2/1 Zöldéreg gőngyöltűs 3 Petrezely mes burgonya 2/1 Uborok saláta 2/1	Palóclevés 2/1 Sorkás kókai 2/1 Szilva 2/1	Zöldségleves 2/1 Legényfogó töltött burgonya 2/1 Zöldbabsaláta 2/1	Meggy leves 2/1 Fokhagymás penne 2/1
	energia: 33,0g cukor: 75,9g zsír/lel: 7,1g szénhidr: 13,8g   	energia: 34,8g cukor: 66,5g zsír/lel: 12,8g szénhidr: 12,5g   	energia: 33,1g cukor: 88,7g zsír/lel: 23,2g szénhidr: 4,5g    	energia: 27,8g cukor: 72,5g zsír/lel: 11,5g szénhidr: 10,8g    	energia: 31,7g cukor: 68,8g zsír/lel: 31,7g szénhidr: 17,2g   
61 Általános iskola uzsonna	Felagott, MEXIKOI AHIDA (t.t.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Zöldhagyma 2/1	Joghurt, GYÜMLÖCSÖS 2/1 Kifli, uzsonna 2/1	Tonhalas zsendvicsek 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paradicsom 2/1	Fahéjas csiga 2/1	Padlizsánkrém margarinnal 2/1 Kenyér, teljes kiőrlésű 2/1
	energia: 7,1g cukor: 13,8g zsír/lel: 7,1g szénhidr: 13,8g	energia: 12,8g cukor: 12,5g zsír/lel: 12,8g szénhidr: 12,5g	energia: 11,5g cukor: 88,7g zsír/lel: 11,5g szénhidr: 88,7g	energia: 11,5g cukor: 10,8g zsír/lel: 11,5g szénhidr: 10,8g	energia: 19,5g cukor: 72,6g zsír/lel: 19,5g szénhidr: 72,6g