

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Általános iskola tízóra	Tej (1,5%) 2/1 KEDVENC ÍZEK SAJTOS PÁRIZSI 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kifli, tízórai 2/1 Paradicsom 2/1	Tea, zöld 2/1 Körözött tehéntúróból 2/1 Kenyér, rozs 2/1 (tízórai, uzsonna) Zoldpaprika 2/1	Karamellás tej 2/1 Méz 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)		
	energia: 336Kcal/100g KU fehérje: 15,2g zsírtelítettség: 13,5g/4g szénhidrát: 36,2g cukor: 7,3g só: 1,05g	energia: 362Kcal/100g KU fehérje: 17,9g zsírtelítettség: 8,3g/0g szénhidrát: 52,9g cukor: 6,0g só: 0,63g	energia: 492Kcal/100g KU fehérje: 17,0g zsírtelítettség: 9,3g/2g szénhidrát: 81,9g cukor: 24,1g só: 0,84g	energia: 386Kcal/100g KU fehérje: 12,7g zsírtelítettség: 19,5g/0g szénhidrát: 41,9g cukor: 13,5g só: 0,23g	energia: 190Kcal/100g KU fehérje: 3,9g zsírtelítettség: 2,4g/0g szénhidrát: 24,3g cukor: 6,6g só: 0,04g
60 Általános iskola ebéd	Paradicsomlevés 2/1 Lencséfőzelék 2/1 Sültkolbász 2/1 Túrós pite 2/1	Kertészlevés 2/1 Székelykáposzta 2/1 Kenyér, félbarna ebéd 2/1	Palócleves 2/1 Sajtos metélt 2/1 Narancs 2/1		
	energia: 1504Kcal/500g NK fehérje: 52,5g zsírtelítettség: 32,1g/11g szénhidrát: 119,9g cukor: 13,3g só: 0,87g	energia: 622Kcal/200g NKU fehérje: 36,6g zsírtelítettség: 14,7g/0g szénhidrát: 57,0g cukor: 2,8g só: 1,32g	energia: 722Kcal/250g NKU fehérje: 35,7g zsírtelítettség: 22,0g/0g szénhidrát: 94,2g cukor: 22,6g só: 1,43g	energia: 758Kcal/250g NKU fehérje: 41,2g zsírtelítettség: 21,0g/4g szénhidrát: 85,6g cukor: 15,2g só: 1,78g	energia: 1586Kcal/500g NKU fehérje: 34,4g zsírtelítettség: 4,8g/0g szénhidrát: 87,6g cukor: 4,5g só: 1,07g
62 Általános iskola ebéd B	Paradicsomlevés 2/1 Pulykaragu 2/1 Tésztafőzelék kagylóval 2/1 Csemesge uborkával 2/1 Túrós pite 2/1	Kertészlevés 2/1 Rántott csirkemell, szármány 2/1 Petrezselymes rizs 2/1 Vegyes gyümölcs kompót 2/1	Palócleves 2/1 Lekváros derelye 2/1 Narancs 2/1		
	energia: 687Kcal/220g NKU fehérje: 20,5g zsírtelítettség: 8,2g/1g szénhidrát: 99,2g cukor: 12,7g só: 0,91g	energia: 752Kcal/250g NKU fehérje: 39,0g zsírtelítettség: 10,6g/0g szénhidrát: 113,1g cukor: 30,6g só: 1,37g	energia: 742Kcal/250g NKU fehérje: 30,1g zsírtelítettség: 11,9g/0g szénhidrát: 125,4g cukor: 28,8g só: 0,96g	energia: 758Kcal/250g NKU fehérje: 41,2g zsírtelítettség: 21,0g/4g szénhidrát: 85,6g cukor: 15,2g só: 1,78g	energia: 707Kcal/220g NKU fehérje: 29,4g zsírtelítettség: 4,8g/0g szénhidrát: 139,8g cukor: 10,4g só: 0,80g
61 Általános iskola uzsonna	Házi húskrém margarinnal 2/1 Zsemle, uzsonna 2/1 Paprika TV 2/1	Mákos búzafli 2/1 Mandarin 2/1	KEDVENC ÍZEK CSIRKESONKA (t.t.) 2/1 Liga margarinnal 2/1 Kifli, olasz, uzsonna 2/1		
	energia: 306Kcal/100g KU fehérje: 17,2g zsírtelítettség: 4,8g/0g szénhidrát: 49,5g cukor: 1,7g só: 0,20g	energia: 302Kcal/100g KU fehérje: 5,4g zsírtelítettség: 14,6g/5g szénhidrát: 37,5g cukor: 9,0g só: 0,30g	energia: 302Kcal/100g KU fehérje: 14,1g zsírtelítettség: 5,2g/1g szénhidrát: 48,3g cukor: 0,1g só: 0,69g	energia: 416Kcal/130g KU fehérje: 16,2g zsírtelítettség: 5,8g/4g szénhidrát: 59,6g cukor: 0,6g só: 0,99g	energia: 204Kcal/60g KU fehérje: 4,1g zsírtelítettség: 3,6g/1g szénhidrát: 42,0g cukor: 22,1g só: 0,35g
10 Középiskola vacsora	Pulykapörölt 3 Rizsköret paprika csíkkal 3 Vitamináláta 3	Rakott brokkoli 3			