

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Általános iskola tízórá Tej (1,5%) 2/1 KEDVENC ÍZEK SERTÉSPÁRIZSI (t.t.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, us onna)	Tea citromos 2/1 KEDVENC ÍZEK MÁJAS (t.t.) 2/1 Kenyér, rozs 2/1 (tízórai, us onna) Lilahagyma 2/1	Karamellás tej 2/1 Sajt, Trappista 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Zs emle, tízórai 2/1	Tea gyümölcsös 2/1 Bundás kenyér 2/1	Tej (1,5%) 2/1 Nesquik csokigolyó 2/1	
energia: 519KCAL/100G KU fehérje: 20,8g zsír/él/lett: 13,7g/4g szénhidrát: 65,3g cukor: 7,2g só: 1,06g	energia: 339KCAL/100G KU fehérje: 9,0g zsír/él/lett: 6,5g/4g szénhidrát: 50,8g cukor: 21,1g só: 1,29g	energia: 429KCAL/110G KU fehérje: 21,5g zsír/él/lett: 19,7g/2g szénhidrát: 43,5g cukor: 12,1g só: 1,29g	energia: 266KCAL/110G KU fehérje: 11,0g zsír/él/lett: 5,2g/0g szénhidrát: 36,8g cukor: 6,0g só: 0,44g	energia: 256KCAL/100G KU fehérje: 9,1g zsír/él/lett: 4,2g/0g szénhidrát: 37,0g cukor: 16,1g só: 0,20g	
60 Általános iskola ebéd Csontleves céraneméttel 2/1 Sárgaborsó főzelék 2/1 Sültkolbász 2/1 Piskóta szelet, KAKAÓS 2/1	Gombaleves 2/1 Paprikás csirkemell ragu 2/1 Tészta körlet kagyló 2/1 Vegyes gyümölcs kompót 2/1	Darált húsból készült zöldséggel 2/1 Darás metélt 2/1 Alma 2/1	Zs emle gombóc leves 2/1 Övéri serti szelet 2/1 Főtt burgonya 2/1 Zöldbabsaláta 2/1	Brokkoli leves 2/1 Rántott sertés szelet 2/1 Párolt rizs 2/1 Csmegegő uborka 2/1	
energia: 501KCAL/370G KU fehérje: 37,4g zsír/él/lett: 28,4g/13g szénhidrát: 73,6g cukor: 12,9g só: 0,79g	energia: 579KCAL/460G KU fehérje: 29,2g zsír/él/lett: 7,7g/0g szénhidrát: 93,2g cukor: 32,6g só: 1,06g	energia: 729KCAL/270G KU fehérje: 30,9g zsír/él/lett: 10,9g/0g szénhidrát: 120,3g cukor: 43,6g só: 0,79g	energia: 719KCAL/305G KU fehérje: 44,5g zsír/él/lett: 20,3g/1g szénhidrát: 77,9g cukor: 8,1g só: 2,10g	energia: 629KCAL/340G KU fehérje: 44,2g zsír/él/lett: 18,2g/0g szénhidrát: 112,8g cukor: 1,3g só: 1,34g	
62 Általános iskola ebéd B Csontleves céraneméttel 2/1 Töltött csirkemell 2/1 Petrezselymes burgonya 2/1 Fejes káposzta saláta 2/1 Piskóta szelet, KAKAÓS 2/1	Gombaleves 2/1 Zöldségágyon sült tarja 2/1 Petrezselymes rizs 2/1 Vegyes gyümölcs kompót 2/1	Darált húsból készült zöldséggel 2/1 Burgonyás tészta 2/1 Alma 2/1	Zs emle gombóc leves 2/1 Csirkés tokány 2/1 Tarhonyakörlet 3. Zöldbabsaláta 2/1	Brokkoli leves 2/1 Rácós halfilé 2/1 Tepsis burgonya 2/1	
energia: 516KCAL/310G KU fehérje: 51,0g zsír/él/lett: 17,8g/2g szénhidrát: 89,8g cukor: 20,9g só: 1,49g	energia: 659KCAL/470G KU fehérje: 14,5g zsír/él/lett: 3,2g/0g szénhidrát: 103,0g cukor: 32,3g só: 0,77g	energia: 709KCAL/260G KU fehérje: 33,5g zsír/él/lett: 11,3g/1g szénhidrát: 109,8g cukor: 24,4g só: 0,94g	energia: 606KCAL/370G KU fehérje: 37,9g zsír/él/lett: 37,7g/0g szénhidrát: 93,6g cukor: 9,3g só: 1,51g	energia: 546KCAL/300G KU fehérje: 19,3g zsír/él/lett: 10,8g/0g szénhidrát: 78,9g cukor: 1,3g só: 0,93g	
61 Általános iskola uzsonna Okórszem, csoki 2/1 Alma 2/1	Pogácsa, vajás 2/1 Körte 2/1	KEDVENC ÍZEK FOKHAGYMAS (t.t.) 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kifli, us onna 2/1 Uborka 2/1	Vajkrém, magyarcos 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, us onna) Lilahagyma 2/1	Párolt csirke, SAJTOS 2/1 Mandarin 2/1	
energia: 239KCAL/100G KU fehérje: 4,2g zsír/él/lett: 3,8g/1g szénhidrát: 43,1g cukor: 22,2g só: 0,35g	energia: 229KCAL/100G KU fehérje: 4,0g zsír/él/lett: 8,3g/0g szénhidrát: 29,3g cukor: 6,2g só: 0,00g	energia: 319KCAL/100G KU fehérje: 11,4g zsír/él/lett: 12,8g/5g szénhidrát: 40,7g cukor: 0,1g só: 1,17g	energia: 379KCAL/100G KU fehérje: 12,3g zsír/él/lett: 7,0g/4g szénhidrát: 58,8g cukor: 0,5g só: 0,36g	energia: 369KCAL/100G KU fehérje: 6,3g zsír/él/lett: 4,9g/1g szénhidrát: 35,5g cukor: 1,0g só: 0,48g	
10 Középsiskola vacsora Bakonyi sertés szelet 3 Tészta körlet orsó 3	Lasagne csirkés 3	Gyros 3 Sültburgonya 3 Tzatziki mártás 3	Serpenyős burgonyaköret 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora) Fejessaláta 3		