

Étkezés

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

59 Általános iskola tízórá	Tej (1,5%) 2/1 Briós 2/1	Tea citromos 2/1 Felvágott, MEXKŐI AHIDA (t.t.) 2/1 Liga margarin 2/1 Zsemle, tízórai 2/1	Tej (1,5%) 2/1 Méz 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kifli, tízórai 2/1	Tea citromos 2/1 Felvágott, PÁRIZSI SAJTOS SÁGA 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Uborka 2/1	Tejeskávét 2/1 Kalács, fonnót 2/1																																																											
	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehértéj:</td><td>zsírtelített:</td></tr> <tr><td>4200kJ/1000kcal</td><td>11,5g</td><td>6,8g/20g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>38,0g</td><td>13,4g</td><td>0,27g</td></tr> </table>	energia:	fehértéj:	zsírtelített:	4200kJ/1000kcal	11,5g	6,8g/20g	szénhidrát:	cukor:	só:	38,0g	13,4g	0,27g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehértéj:</td><td>zsírtelített:</td></tr> <tr><td>2200kJ/530kcal</td><td>12,2g</td><td>6,1g/20g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>53,6g</td><td>6,6g</td><td>0,49g</td></tr> </table>	energia:	fehértéj:	zsírtelített:	2200kJ/530kcal	12,2g	6,1g/20g	szénhidrát:	cukor:	só:	53,6g	6,6g	0,49g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehértéj:</td><td>zsírtelített:</td></tr> <tr><td>5100kJ/1210kcal</td><td>10,9g</td><td>9,8g/20g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>47,6g</td><td>21,5g</td><td>0,91g</td></tr> </table>	energia:	fehértéj:	zsírtelített:	5100kJ/1210kcal	10,9g	9,8g/20g	szénhidrát:	cukor:	só:	47,6g	21,5g	0,91g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehértéj:</td><td>zsírtelített:</td></tr> <tr><td>4100kJ/980kcal</td><td>7,1g</td><td>7,1g/20g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>36,1g</td><td>7,9g</td><td>0,29g</td></tr> </table>	energia:	fehértéj:	zsírtelített:	4100kJ/980kcal	7,1g	7,1g/20g	szénhidrát:	cukor:	só:	36,1g	7,9g	0,29g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehértéj:</td><td>zsírtelített:</td></tr> <tr><td>1500kJ/360kcal</td><td>7,2g</td><td>3,1g/0g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>19,3g</td><td>14,7g</td><td>0,29g</td></tr> </table>	energia:	fehértéj:	zsírtelített:	1500kJ/360kcal	7,2g	3,1g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	19,3g	14,7g
energia:	fehértéj:	zsírtelített:																																																														
4200kJ/1000kcal	11,5g	6,8g/20g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
38,0g	13,4g	0,27g																																																														
energia:	fehértéj:	zsírtelített:																																																														
2200kJ/530kcal	12,2g	6,1g/20g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
53,6g	6,6g	0,49g																																																														
energia:	fehértéj:	zsírtelített:																																																														
5100kJ/1210kcal	10,9g	9,8g/20g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
47,6g	21,5g	0,91g																																																														
energia:	fehértéj:	zsírtelített:																																																														
4100kJ/980kcal	7,1g	7,1g/20g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
36,1g	7,9g	0,29g																																																														
energia:	fehértéj:	zsírtelített:																																																														
1500kJ/360kcal	7,2g	3,1g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
19,3g	14,7g	0,29g																																																														
60 Általános iskola ebéd	Tojásleves 2/1 Zöldbabfőzelék 2/1 Fokhagymás pulyka aprópecsenye 2/1 Túrórudi 2/1	Zellerkrémleves 2/1 Stroganoff pulyka 2/1 Petrezselymes rizs 2/1 Kínai kelsaláta 2/1	Tárkonyos pulykaragu leves 2/1 Sonkás kocka 2/1 Narancs 2/1	Paradicsomleves 2/1 Bakonyi csirkecomb 2/1 Párolt rizs 2/1 Céklasaláta 2/1	Meggyleves 2/1 Rántott halfilé 2/1 Burgonyapüré 2/1 Uborkasaláta 2/1																																																											
	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehértéj:</td><td>zsírtelített:</td></tr> <tr><td>4100kJ/980kcal</td><td>13,8g</td><td>11,9g/20g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>16,5g</td><td>6,5g</td><td>0,67g</td></tr> </table>	energia:	fehértéj:	zsírtelített:	4100kJ/980kcal	13,8g	11,9g/20g	szénhidrát:	cukor:	só:	16,5g	6,5g	0,67g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehértéj:</td><td>zsírtelített:</td></tr> <tr><td>4200kJ/1000kcal</td><td>12,2g</td><td>6,5g/0g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>73,0g</td><td>12,7g</td><td>0,78g</td></tr> </table>	energia:	fehértéj:	zsírtelített:	4200kJ/1000kcal	12,2g	6,5g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	73,0g	12,7g	0,78g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehértéj:</td><td>zsírtelített:</td></tr> <tr><td>4200kJ/1000kcal</td><td>34,0g</td><td>19,0g/1g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>76,5g</td><td>15,2g</td><td>1,14g</td></tr> </table>	energia:	fehértéj:	zsírtelített:	4200kJ/1000kcal	34,0g	19,0g/1g	szénhidrát:	cukor:	só:	76,5g	15,2g	1,14g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehértéj:</td><td>zsírtelített:</td></tr> <tr><td>4700kJ/1120kcal</td><td>35,1g</td><td>11,9g/0g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>88,6g</td><td>2,8g</td><td>2,04g</td></tr> </table>	energia:	fehértéj:	zsírtelített:	4700kJ/1120kcal	35,1g	11,9g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	88,6g	2,8g	2,04g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehértéj:</td><td>zsírtelített:</td></tr> <tr><td>4400kJ/1050kcal</td><td>15,3g</td><td>12,6g/0g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>79,3g</td><td>25,0g</td><td>1,04g</td></tr> </table>	energia:	fehértéj:	zsírtelített:	4400kJ/1050kcal	15,3g	12,6g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	79,3g	25,0g
energia:	fehértéj:	zsírtelített:																																																														
4100kJ/980kcal	13,8g	11,9g/20g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
16,5g	6,5g	0,67g																																																														
energia:	fehértéj:	zsírtelített:																																																														
4200kJ/1000kcal	12,2g	6,5g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
73,0g	12,7g	0,78g																																																														
energia:	fehértéj:	zsírtelített:																																																														
4200kJ/1000kcal	34,0g	19,0g/1g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
76,5g	15,2g	1,14g																																																														
energia:	fehértéj:	zsírtelített:																																																														
4700kJ/1120kcal	35,1g	11,9g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
88,6g	2,8g	2,04g																																																														
energia:	fehértéj:	zsírtelített:																																																														
4400kJ/1050kcal	15,3g	12,6g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
79,3g	25,0g	1,04g																																																														
62 Általános iskola ebéd B	Tojásleves 2/1 Paradicsom mártás 2/1 Húsgombóc sertes húsból 2/1 Túrórudi 2/1	Zellerkrémleves 2/1 Paradicsomos tonhalas penne 2/1	Tárkonyos pulykaragu leves 2/1 Túróalutótt zsemle 2/1 Darás metélt 2/1 Narancs 2/1	Paradicsomleves 2/1 Lyoni sertesborda 2/1 Tepsisburgonya 2/1 Céklasaláta 2/1	Meggyleves 2/1 Debreceni sertes tokány 2/1 Tésztakörétszó 2/1 Uborkasaláta 2/1																																																											
	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehértéj:</td><td>zsírtelített:</td></tr> <tr><td>4100kJ/980kcal</td><td>30,9g</td><td>15,1g/3g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>30,1g</td><td>11,5g</td><td>1,25g</td></tr> </table>	energia:	fehértéj:	zsírtelített:	4100kJ/980kcal	30,9g	15,1g/3g	szénhidrát:	cukor:	só:	30,1g	11,5g	1,25g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehértéj:</td><td>zsírtelített:</td></tr> <tr><td>4400kJ/1050kcal</td><td>36,1g</td><td>28,9g/1g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>62,2g</td><td>4,9g</td><td>0,76g</td></tr> </table>	energia:	fehértéj:	zsírtelített:	4400kJ/1050kcal	36,1g	28,9g/1g	szénhidrát:	cukor:	só:	62,2g	4,9g	0,76g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehértéj:</td><td>zsírtelített:</td></tr> <tr><td>1100kJ/260kcal</td><td>51,8g</td><td>20,9g/0g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>177,6g</td><td>52,1g</td><td>0,81g</td></tr> </table>	energia:	fehértéj:	zsírtelített:	1100kJ/260kcal	51,8g	20,9g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	177,6g	52,1g	0,81g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehértéj:</td><td>zsírtelített:</td></tr> <tr><td>4600kJ/1100kcal</td><td>30,7g</td><td>10,1g/0g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>76,8g</td><td>2,6g</td><td>1,72g</td></tr> </table>	energia:	fehértéj:	zsírtelített:	4600kJ/1100kcal	30,7g	10,1g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	76,8g	2,6g	1,72g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehértéj:</td><td>zsírtelített:</td></tr> <tr><td>4100kJ/980kcal</td><td>27,1g</td><td>14,6g/0g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>71,4g</td><td>24,9g</td><td>0,98g</td></tr> </table>	energia:	fehértéj:	zsírtelített:	4100kJ/980kcal	27,1g	14,6g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	71,4g	24,9g
energia:	fehértéj:	zsírtelített:																																																														
4100kJ/980kcal	30,9g	15,1g/3g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
30,1g	11,5g	1,25g																																																														
energia:	fehértéj:	zsírtelített:																																																														
4400kJ/1050kcal	36,1g	28,9g/1g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
62,2g	4,9g	0,76g																																																														
energia:	fehértéj:	zsírtelített:																																																														
1100kJ/260kcal	51,8g	20,9g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
177,6g	52,1g	0,81g																																																														
energia:	fehértéj:	zsírtelített:																																																														
4600kJ/1100kcal	30,7g	10,1g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
76,8g	2,6g	1,72g																																																														
energia:	fehértéj:	zsírtelített:																																																														
4100kJ/980kcal	27,1g	14,6g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
71,4g	24,9g	0,98g																																																														
61 Általános iskola uzsonna	Kockasajt SOKKAS 2/1 Kifli, korpás, uzsonna 2/1 Paradicsompaprika 2/1	Pizzás csiga 2/1	Lilahagymás-petrezselymes hákrém 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paprika TV 2/1	Menü dejós rúd 2/1	Felvágott, VERONAI 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kenyér, rozs 2/1 (tízórai, uzsonna) Sárgarépa 2/1																																																											
	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehértéj:</td><td>zsírtelített:</td></tr> <tr><td>1700kJ/410kcal</td><td>6,6g</td><td>5,8g/2g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>23,1g</td><td>1,3g</td><td>0,59g</td></tr> </table>	energia:	fehértéj:	zsírtelített:	1700kJ/410kcal	6,6g	5,8g/2g	szénhidrát:	cukor:	só:	23,1g	1,3g	0,59g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehértéj:</td><td>zsírtelített:</td></tr> <tr><td>1700kJ/410kcal</td><td>3,4g</td><td>9,5g/0g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>17,9g</td><td>1,8g</td><td>0,40g</td></tr> </table>	energia:	fehértéj:	zsírtelített:	1700kJ/410kcal	3,4g	9,5g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	17,9g	1,8g	0,40g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehértéj:</td><td>zsírtelített:</td></tr> <tr><td>1700kJ/410kcal</td><td>16,4g</td><td>15,7g/0g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>32,9g</td><td>1,8g</td><td>0,42g</td></tr> </table>	energia:	fehértéj:	zsírtelített:	1700kJ/410kcal	16,4g	15,7g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	32,9g	1,8g	0,42g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehértéj:</td><td>zsírtelített:</td></tr> <tr><td>4100kJ/980kcal</td><td>0,0g</td><td>0,1g/0g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>36,1g</td><td>0,9g</td><td>0,00g</td></tr> </table>	energia:	fehértéj:	zsírtelített:	4100kJ/980kcal	0,0g	0,1g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	36,1g	0,9g	0,00g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehértéj:</td><td>zsírtelített:</td></tr> <tr><td>2200kJ/530kcal</td><td>6,3g</td><td>8,9g/2g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>35,5g</td><td>4,2g</td><td>1,05g</td></tr> </table>	energia:	fehértéj:	zsírtelített:	2200kJ/530kcal	6,3g	8,9g/2g	szénhidrát:	cukor:	só:	35,5g	4,2g
energia:	fehértéj:	zsírtelített:																																																														
1700kJ/410kcal	6,6g	5,8g/2g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
23,1g	1,3g	0,59g																																																														
energia:	fehértéj:	zsírtelített:																																																														
1700kJ/410kcal	3,4g	9,5g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
17,9g	1,8g	0,40g																																																														
energia:	fehértéj:	zsírtelített:																																																														
1700kJ/410kcal	16,4g	15,7g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
32,9g	1,8g	0,42g																																																														
energia:	fehértéj:	zsírtelített:																																																														
4100kJ/980kcal	0,0g	0,1g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
36,1g	0,9g	0,00g																																																														
energia:	fehértéj:	zsírtelített:																																																														
2200kJ/530kcal	6,3g	8,9g/2g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
35,5g	4,2g	1,05g																																																														
10 Középiskola vacsora	Zöldsgégyonsült karaj 3 Petrezselymes rizs 3 Vegyesaláta 3	Bácskai rizseshús 3 Paprikasaláta 3	Reform hot-dog 3	Serpenyős burgonyanokedival kolbásszal 3 Fejessaláta 3																																																												