



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Általános iskola tízórá	Tej (1,5%) 2/1 Kuglóf 2/1	Tea csipkebogyó 2/1 Sajt, Trappista 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)	Tejes kávé 2/1 KEDVENC ÍZEK ALPESI SZALÁMI (t.t.) 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)	Tea citromos 2/1 KEDVENC ÍZEK SAJTOS PÁRIZSI 2/1 Liga margarin 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)	Tej (1,5%) 2/1 Főtt kemény tojás 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Zöldhagyma 2/1
	energia: 37,5g szénhidrát: 44,2g fehérje: 12,5g cukor: 15,5g zsírtel/fett: 8,20g 60,0g 0,30g	energia: 44,4g szénhidrát: 35,5g fehérje: 17,0g cukor: 6,6g zsírtel/fett: 17,70g 60,0g 1,23g	energia: 44,4g szénhidrát: 47,1g fehérje: 20,2g cukor: 14,7g zsírtel/fett: 18,00g 60,0g 1,09g	energia: 37,5g szénhidrát: 35,2g fehérje: 10,6g cukor: 6,7g zsírtel/fett: 7,30g 60,0g 0,48g	energia: 44,4g szénhidrát: 39,5g fehérje: 21,2g cukor: 9,9g zsírtel/fett: 18,70g 60,0g 0,74g
60 Általános iskola ebéd	Zöldes hús gombóc leves 2/1 Gyümölcs mártás 2/1 Főtt hús 2/1 Nápolyi, CI TROMOS 2/1	Brokkoli leves 2/1 Gyros 2/1 Pirított burgonya 2/1 Tzatziki mártás 2/1	Tyúk hús leves 2/1 Fánk házi 2/1 Szilvás gombóc 2/1 Narancs 2/1	Karalábéleves 2/1 Rakott burgonya 2/1 Céklasaláta 2/1	Zöldborsóleves csipetkével 2/1 Rántott sajt 2/1 Petrezselymes rizs 2/1 Tartármártás 2/1
	energia: 37,5g szénhidrát: 96,1g fehérje: 37,5g cukor: 39,4g zsírtel/fett: 36,40g 60,0g 1,02g	energia: 44,4g szénhidrát: 67,7g fehérje: 35,6g cukor: 2,1g zsírtel/fett: 10,5g 60,0g 1,16g	energia: 44,4g szénhidrát: 114,0g fehérje: 31,9g cukor: 41,7g zsírtel/fett: 9,5g 60,0g 0,91g	energia: 44,4g szénhidrát: 62,9g fehérje: 22,5g cukor: 6,1g zsírtel/fett: 21,7g 60,0g 2,81g	energia: 44,4g szénhidrát: 91,5g fehérje: 45,8g cukor: 7,1g zsírtel/fett: 44,2g 60,0g 3,68g
62 Általános iskola ebéd B	Zöldes hús gombóc leves 2/1 Párizsi csirkemell 2/1 Párolt rizs 2/1 Fejeskáposzta saláta 2/1	Brokkoli leves 2/1 Rizeshús sertéshúsból 2/1 Cs emeget uborka 2/1	Tyúk hús leves 2/1 Páztortlebbens 2/1 Cs emeget uborka 2/1 Narancs 2/1	Karalábéleves 2/1 Temesvári sertés ragu 2/1 Tésztaköret kagyló 2/1 Céklasaláta 2/1	Zöldborsóleves csipetkével 2/1 Gombapörkölt 2/1 Galuska, köret 2/1 Cs emeget uborka 2/1
	energia: 37,5g szénhidrát: 100,2g fehérje: 48,5g cukor: 10,6g zsírtel/fett: 10,5g 60,0g 1,12g	energia: 44,4g szénhidrát: 88,2g fehérje: 26,0g cukor: 1,3g zsírtel/fett: 11,7g 60,0g 1,15g	energia: 44,4g szénhidrát: 89,5g fehérje: 36,5g cukor: 14,4g zsírtel/fett: 20,0g 60,0g 1,66g	energia: 44,4g szénhidrát: 96,1g fehérje: 33,5g cukor: 8,7g zsírtel/fett: 13,8g 60,0g 1,47g	energia: 44,4g szénhidrát: 128,5g fehérje: 32,3g cukor: 6,4g zsírtel/fett: 5,7g 60,0g 0,79g
61 Általános iskola uzsonna	KEDVENC ÍZEK SOPRONI (t.t.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, rozs 2/1 (tízórai, uzsonna) Savanyúkáposzta 2/1	Vajkrém, magyaros 2/1 Kifli, olasz, uzsonna 2/1 Paradicsom 2/1	Teperőkrem 2/1 Zsemle, uzsonna 2/1	Perec, SAJTOS 2/1 Alma 2/1	Kockasajt SONKAS 2/1 Kifli, uzsonna 2/1 Uborka 2/1
	energia: 32,4g szénhidrát: 32,4g fehérje: 10,0g cukor: 0,3g zsírtel/fett: 13,2g 60,0g 1,42g	energia: 51,4g szénhidrát: 51,4g fehérje: 8,5g cukor: 0,5g zsírtel/fett: 7,9g 60,0g 0,89g	energia: 44,4g szénhidrát: 48,2g fehérje: 8,2g cukor: 0,0g zsírtel/fett: 2,2g 60,0g 0,09g	energia: 39,3g szénhidrát: 96,1g fehérje: 5,9g cukor: 16,2g zsírtel/fett: 4,8g 60,0g 0,49g	energia: 41,5g szénhidrát: 128,5g fehérje: 8,9g cukor: 2,6g zsírtel/fett: 5,5g 60,0g 1,38g
10 Középiskola vacsora	Sült csirkemell 3 Burgonyapüré 3 Cs emeget uborka 3	Rakott zöldbab 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	Reform hot-dog 3 Kivi 3	Sertés flexkensült 3 Párolt rizs 3	