

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																																												
59 Általános iskola tízórá	Tej (1,5%) 2/1 Gabonapehely 2/1	Tea csipkebogyó 2/1 Sonkakrém 2/1 Zsemle, tízórái 2/1 Retek, fehér 2/1	Kakao 2/1 Lekváros rúd 2/1	Tea gyümölcsös 2/1 KEDVENC IZÉK FOKHAGYMÁS (t.t.) 2/1 Liga margarin 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórái, uszonna) Paprika TV 2/1	Tej (1,5%) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Diák kakaós kifli 2/1																																																												
	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>10,7g</td><td>4,1g/0g</td><td>60,0</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td> cukor:</td><td> szénhidrát:</td></tr> <tr><td>43,9g</td><td>23,9g</td><td>0,69g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	10,7g	4,1g/0g	60,0	szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:	43,9g	23,9g	0,69g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>11,6g</td><td>4,2g/0g</td><td>60,0</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td> cukor:</td><td> szénhidrát:</td></tr> <tr><td>53,3g</td><td>6,6g</td><td>0,26g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	11,6g	4,2g/0g	60,0	szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:	53,3g	6,6g	0,26g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>11,3g</td><td>6,5g/0g</td><td>60,0</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td> cukor:</td><td> szénhidrát:</td></tr> <tr><td>43,7g</td><td>14,4g</td><td>0,27g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	11,3g	6,5g/0g	60,0	szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:	43,7g	14,4g	0,27g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>11,1g</td><td>9,1g/5g</td><td>60,0</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td> cukor:</td><td> szénhidrát:</td></tr> <tr><td>36,4g</td><td>7,8g</td><td>0,53g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	11,1g	9,1g/5g	60,0	szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:	36,4g	7,8g	0,53g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>13,1g</td><td>10,9g/5g</td><td>60,0</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td> cukor:</td><td> szénhidrát:</td></tr> <tr><td>40,3g</td><td>15,1g</td><td>0,71g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	13,1g	10,9g/5g	60,0	szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:	40,3g	15,1g	0,71g
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																															
10,7g	4,1g/0g	60,0																																																															
szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:																																																															
43,9g	23,9g	0,69g																																																															
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																															
11,6g	4,2g/0g	60,0																																																															
szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:																																																															
53,3g	6,6g	0,26g																																																															
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																															
11,3g	6,5g/0g	60,0																																																															
szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:																																																															
43,7g	14,4g	0,27g																																																															
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																															
11,1g	9,1g/5g	60,0																																																															
szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:																																																															
36,4g	7,8g	0,53g																																																															
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																															
13,1g	10,9g/5g	60,0																																																															
szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:																																																															
40,3g	15,1g	0,71g																																																															
60 Általános iskola ebéd	Lebbens leves 2/1 Sós kárfélék 2/1 Főtt burgonya, 1/4 adag 2/1 Tukortcsás 2/1 Túrós rétes 2/1	Paradicsomleves rizs szem tésztaval 2/1 Töltött csirkerecomb 2/1 Petrezselymes burgonya 2/1 Vegyes saláta 2/2	Frankfurti leves 2/1 Rizsfelfújt 2/1 Banán 2/1	Tejszínes gyümölcsleves 2/1 Rántott halfilé 2/1 Tepsis burgonya 2/1 Céklasaláta 2/1	Zellerkrémleves 2/1 Kínai pulykaragu 2/1 Tésztaköret masni 2/1																																																												
	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>17,7g</td><td>10,6g/0g</td><td>60,0</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td> cukor:</td><td> szénhidrát:</td></tr> <tr><td>41,7g</td><td>9,6g</td><td>0,95g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	17,7g	10,6g/0g	60,0	szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:	41,7g	9,6g	0,95g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>42,2g</td><td>11,2g/0g</td><td>60,0</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td> cukor:</td><td> szénhidrát:</td></tr> <tr><td>78,6g</td><td>15,7g</td><td>1,46g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	42,2g	11,2g/0g	60,0	szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:	78,6g	15,7g	1,46g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>28,6g</td><td>26,7g/0g</td><td>60,0</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td> cukor:</td><td> szénhidrát:</td></tr> <tr><td>113,5g</td><td>35,3g</td><td>1,79g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	28,6g	26,7g/0g	60,0	szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:	113,5g	35,3g	1,79g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>13,7g</td><td>3,9g/0g</td><td>60,0</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td> cukor:</td><td> szénhidrát:</td></tr> <tr><td>99,7g</td><td>34,8g</td><td>1,59g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	13,7g	3,9g/0g	60,0	szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:	99,7g	34,8g	1,59g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>13,4g</td><td>9,2g/0g</td><td>60,0</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td> cukor:</td><td> szénhidrát:</td></tr> <tr><td>66,1g</td><td>11,9g</td><td>1,56g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	13,4g	9,2g/0g	60,0	szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:	66,1g	11,9g	1,56g
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																															
17,7g	10,6g/0g	60,0																																																															
szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:																																																															
41,7g	9,6g	0,95g																																																															
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																															
42,2g	11,2g/0g	60,0																																																															
szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:																																																															
78,6g	15,7g	1,46g																																																															
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																															
28,6g	26,7g/0g	60,0																																																															
szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:																																																															
113,5g	35,3g	1,79g																																																															
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																															
13,7g	3,9g/0g	60,0																																																															
szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:																																																															
99,7g	34,8g	1,59g																																																															
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																															
13,4g	9,2g/0g	60,0																																																															
szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:																																																															
66,1g	11,9g	1,56g																																																															
62 Általános iskola ebéd B	Lebbens leves 2/1 Henteskócsány 2/1 Tésztaköret csipkecsalattal 2/1	Paradicsomleves rizs szem tésztaval 2/1 Óvári sertésszelet 2/1 Párolt rizs vegyes zöldséggel 2/1 Vegyes saláta 2/1	Frankfurti leves 2/1 Burgonyás tészta 2/1 Banán 2/1	Tejszínes gyümölcsleves 2/1 Csirképrókölt 2/1 Tésztaköret csipkecsalattal 2/1 Céklasaláta 2/1	Zellerkrémleves 2/1 Bübszűcs 2/1 Burgonyapüré 2/1 Csemege uborka 2/1																																																												
	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>32,7g</td><td>15,3g/2g</td><td>60,0</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td> cukor:</td><td> szénhidrát:</td></tr> <tr><td>65,8g</td><td>2,6g</td><td>1,17g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	32,7g	15,3g/2g	60,0	szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:	65,8g	2,6g	1,17g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>41,4g</td><td>18,8g/1g</td><td>60,0</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td> cukor:</td><td> szénhidrát:</td></tr> <tr><td>81,4g</td><td>14,5g</td><td>1,66g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	41,4g	18,8g/1g	60,0	szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:	81,4g	14,5g	1,66g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>27,9g</td><td>19,5g/1g</td><td>60,0</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td> cukor:</td><td> szénhidrát:</td></tr> <tr><td>115,9g</td><td>5,9g</td><td>1,66g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	27,9g	19,5g/1g	60,0	szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:	115,9g	5,9g	1,66g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>34,6g</td><td>10,0g/0g</td><td>60,0</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td> cukor:</td><td> szénhidrát:</td></tr> <tr><td>86,4g</td><td>36,4g</td><td>1,38g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	34,6g	10,0g/0g	60,0	szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:	86,4g	36,4g	1,38g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>32,8g</td><td>22,0g/0g</td><td>60,0</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td> cukor:</td><td> szénhidrát:</td></tr> <tr><td>54,9g</td><td>2,9g</td><td>1,10g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	32,8g	22,0g/0g	60,0	szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:	54,9g	2,9g	1,10g
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																															
32,7g	15,3g/2g	60,0																																																															
szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:																																																															
65,8g	2,6g	1,17g																																																															
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																															
41,4g	18,8g/1g	60,0																																																															
szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:																																																															
81,4g	14,5g	1,66g																																																															
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																															
27,9g	19,5g/1g	60,0																																																															
szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:																																																															
115,9g	5,9g	1,66g																																																															
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																															
34,6g	10,0g/0g	60,0																																																															
szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:																																																															
86,4g	36,4g	1,38g																																																															
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																															
32,8g	22,0g/0g	60,0																																																															
szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:																																																															
54,9g	2,9g	1,10g																																																															
61 Általános iskola uzsonna	KEDVENC IZÉK TAVASZI FELVAGOTT (t.t.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, teljes kiőrlésű 2/1 Uborka 2/1	Joghurt, GYÜMÖLCSÖS 2/1 Kifli, uszonna 2/1	KEDVENC IZÉK ZALA 2/1 Liga margarin 2/1 Zsemle, olasz, uszonna 2/1 Paradicsom 2/1	Vajkrém, poréghagymás 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórái, uszonna)	KEDVENC IZÉK TURIISTA (t.t.) 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, uszonna 2/1 Jégsaláta-levél 2/1																																																												
	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>9,0g</td><td>11,4g/5g</td><td>60,0</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td> cukor:</td><td> szénhidrát:</td></tr> <tr><td>27,9g</td><td>1,6g</td><td>0,65g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	9,0g	11,4g/5g	60,0	szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:	27,9g	1,6g	0,65g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>9,1g</td><td>3,7g/0g</td><td>60,0</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td> cukor:</td><td> szénhidrát:</td></tr> <tr><td>51,8g</td><td>0,0g</td><td>1,15g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	9,1g	3,7g/0g	60,0	szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:	51,8g	0,0g	1,15g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>10,4g</td><td>10,4g/1g</td><td>60,0</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td> cukor:</td><td> szénhidrát:</td></tr> <tr><td>28,2g</td><td>0,1g</td><td>0,63g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	10,4g	10,4g/1g	60,0	szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:	28,2g	0,1g	0,63g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>5,9g</td><td>1,1g/0g</td><td>60,0</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td> cukor:</td><td> szénhidrát:</td></tr> <tr><td>28,9g</td><td>0,0g</td><td>0,19g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	5,9g	1,1g/0g	60,0	szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:	28,9g	0,0g	0,19g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>13,8g</td><td>13,1g/6g</td><td>60,0</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td> cukor:</td><td> szénhidrát:</td></tr> <tr><td>46,9g</td><td>0,5g</td><td>0,60g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	13,8g	13,1g/6g	60,0	szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:	46,9g	0,5g	0,60g
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																															
9,0g	11,4g/5g	60,0																																																															
szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:																																																															
27,9g	1,6g	0,65g																																																															
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																															
9,1g	3,7g/0g	60,0																																																															
szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:																																																															
51,8g	0,0g	1,15g																																																															
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																															
10,4g	10,4g/1g	60,0																																																															
szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:																																																															
28,2g	0,1g	0,63g																																																															
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																															
5,9g	1,1g/0g	60,0																																																															
szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:																																																															
28,9g	0,0g	0,19g																																																															
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																															
13,8g	13,1g/6g	60,0																																																															
szénhidrát:	cukor:	szénhidrát:																																																															
46,9g	0,5g	0,60g																																																															
10 Középsiskola vacsora	Chilis bab 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	Lasagne csirkés 3	Rántott pulykamáj 3 Petrezselymes burgonya 3 Kukoricasaláta 3	Tojásrántotta kólibaszal 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora) Zöldpaprika 3																																																													