

Étkezés

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

59 Általános iskola tízórá	Tej (1,5%) 2/1 Kakao s madárka 2/1	Tea citromos 2/1 Sajt, Eidami 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyer, félbarna 2/1 (tízórai, uszonna) Paradicsom 2/1	Tej (1,5%) 2/1 Méz 2/1 Vaj, teavaj 2/1 Kenyer, félbarna 2/1 (tízórai, uszonna)	Tea gyümölcsös 2/1 KEDVENC ÍZEK SERTÉSPÁRIZSI (t.t.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyer, félbarna 2/1 (tízórai, uszonna)	Tej (1,5%) 2/1 KEDVENC ÍZEK ZALA 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kifli, korpás, tízórai 2/1																																																											
	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>107kcal/374kJ</td><td>8,3g</td><td>6,0g/0a</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>21,8g</td><td>10,5g</td><td>0,27g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	107kcal/374kJ	8,3g	6,0g/0a	szénhidrát:	cukor:	só:	21,8g	10,5g	0,27g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>290kcal/1214kJ</td><td>17,1g</td><td>17,2g/2a</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>38,4g</td><td>6,6g</td><td>0,35g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	290kcal/1214kJ	17,1g	17,2g/2a	szénhidrát:	cukor:	só:	38,4g	6,6g	0,35g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>402kcal/1680kJ</td><td>14,3g</td><td>15,6g/0a</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>50,4g</td><td>21,4g</td><td>0,45g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	402kcal/1680kJ	14,3g	15,6g/0a	szénhidrát:	cukor:	só:	50,4g	21,4g	0,45g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>312kcal/1304kJ</td><td>9,8g</td><td>10,9g/4a</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>35,4g</td><td>6,1g</td><td>0,68g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	312kcal/1304kJ	9,8g	10,9g/4a	szénhidrát:	cukor:	só:	35,4g	6,1g	0,68g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>220kcal/920kJ</td><td>15,6g</td><td>17,6g/2a</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>27,7g</td><td>9,5g</td><td>0,83g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	220kcal/920kJ	15,6g	17,6g/2a	szénhidrát:	cukor:	só:	27,7g	9,5g
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																														
107kcal/374kJ	8,3g	6,0g/0a																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
21,8g	10,5g	0,27g																																																														
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																														
290kcal/1214kJ	17,1g	17,2g/2a																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
38,4g	6,6g	0,35g																																																														
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																														
402kcal/1680kJ	14,3g	15,6g/0a																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
50,4g	21,4g	0,45g																																																														
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																														
312kcal/1304kJ	9,8g	10,9g/4a																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
35,4g	6,1g	0,68g																																																														
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																														
220kcal/920kJ	15,6g	17,6g/2a																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
27,7g	9,5g	0,83g																																																														
60 Általános iskola ebéd	Zsemlegombóc leves 2/1 Sárgaborsó főzelék 2/1 Vagdalt pogács a sertés húsból 2/1 Lekváros piszkótekeres 2/1	Gyümölcsleves 2/1 Sajtos csirkemell 2/1 Párolt bulgur 2/2	Zöldes éges májgombóc leves 2/1 Mákos metélt 2/1 Alma 2/1	Burgonyaleves, magyaros 2/1 Rakott brokkoli 2/1	Szárzabb leves 2/1 Bazsalikomos csirkemell 2/1 Burgonyapüré 2/1 Fejeskáposzta saláta 2/1																																																											
	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>440kcal/1840kJ</td><td>48,4g</td><td>15,7g/0a</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>109,5g</td><td>25,4g</td><td>1,62g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	440kcal/1840kJ	48,4g	15,7g/0a	szénhidrát:	cukor:	só:	109,5g	25,4g	1,62g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>512kcal/2136kJ</td><td>38,9g</td><td>11,7g/0g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>100,6g</td><td>34,8g</td><td>0,93g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	512kcal/2136kJ	38,9g	11,7g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	100,6g	34,8g	0,93g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>440kcal/1840kJ</td><td>29,6g</td><td>17,2g/0g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>88,7g</td><td>26,8g</td><td>0,64g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	440kcal/1840kJ	29,6g	17,2g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	88,7g	26,8g	0,64g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>368kcal/1536kJ</td><td>25,1g</td><td>8,4g/0g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>40,8g</td><td>2,6g</td><td>0,92g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	368kcal/1536kJ	25,1g	8,4g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	40,8g	2,6g	0,92g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>440kcal/1840kJ</td><td>44,8g</td><td>16,4g/0g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>79,9g</td><td>12,5g</td><td>1,62g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	440kcal/1840kJ	44,8g	16,4g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	79,9g	12,5g
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																														
440kcal/1840kJ	48,4g	15,7g/0a																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
109,5g	25,4g	1,62g																																																														
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																														
512kcal/2136kJ	38,9g	11,7g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
100,6g	34,8g	0,93g																																																														
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																														
440kcal/1840kJ	29,6g	17,2g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
88,7g	26,8g	0,64g																																																														
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																														
368kcal/1536kJ	25,1g	8,4g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
40,8g	2,6g	0,92g																																																														
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																														
440kcal/1840kJ	44,8g	16,4g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
79,9g	12,5g	1,62g																																																														
62 Általános iskola ebéd B	Zsemlegombóc leves 2/1 Holstein szelet 2/1 Főtt burgonya 2/1 Céklasaláta 2/1	Gyümölcsleves 2/1 Budapesti ragu 2/1 Tésztaköret s zörcsikkal 2/1	Zöldes éges májgombóc leves 2/1 Tojásos galuska 2/1 Fejes saláta 2/1	Burgonyaleves, magyaros 2/1 Rántott sertésszelet 2/1 Rizibiz 2/1 Csemege uborka 2/1	Szárzabb leves 2/1 Rizesslecsó virslivel 2/1 Kenyer, félbarna ebéd 2/1																																																											
	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>340kcal/1420kJ</td><td>37,7g</td><td>16,2g/0a</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>69,4g</td><td>3,0g</td><td>1,97g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	340kcal/1420kJ	37,7g	16,2g/0a	szénhidrát:	cukor:	só:	69,4g	3,0g	1,97g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>402kcal/1680kJ</td><td>25,5g</td><td>12,4g/1g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>88,0g</td><td>37,8g</td><td>0,49g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	402kcal/1680kJ	25,5g	12,4g/1g	szénhidrát:	cukor:	só:	88,0g	37,8g	0,49g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>440kcal/1840kJ</td><td>25,0g</td><td>10,9g/0g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>82,4g</td><td>8,6g</td><td>0,84g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	440kcal/1840kJ	25,0g	10,9g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	82,4g	8,6g	0,84g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>368kcal/1536kJ</td><td>34,0g</td><td>11,9g/0g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>87,2g</td><td>2,6g</td><td>1,36g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	368kcal/1536kJ	34,0g	11,9g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	87,2g	2,6g	1,36g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>376kcal/1570kJ</td><td>20,0g</td><td>13,7g/0g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>104,2g</td><td>4,6g</td><td>1,68g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	376kcal/1570kJ	20,0g	13,7g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	104,2g	4,6g
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																														
340kcal/1420kJ	37,7g	16,2g/0a																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
69,4g	3,0g	1,97g																																																														
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																														
402kcal/1680kJ	25,5g	12,4g/1g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
88,0g	37,8g	0,49g																																																														
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																														
440kcal/1840kJ	25,0g	10,9g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
82,4g	8,6g	0,84g																																																														
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																														
368kcal/1536kJ	34,0g	11,9g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
87,2g	2,6g	1,36g																																																														
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																														
376kcal/1570kJ	20,0g	13,7g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
104,2g	4,6g	1,68g																																																														
61 Általános iskola uszonna	KEDVENC ÍZEK FOKHAGYMAS (t.t.) 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, uszonna 2/1 Retek, hónapos 2/1	Sajtos kifli 2/1	Szardíniakrém 2/1 Kifli, olasz, uszonna 2/1	Túrókrém sós 2/1 Kenyer, félbarna 2/1 (tízórai, uszonna) Zöldhagyma 2/1	Főtt kemény tojás 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, uszonna 2/1																																																											
	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>268kcal/1116kJ</td><td>13,4g</td><td>11,8g/5g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>48,1g</td><td>0,1g</td><td>0,48g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	268kcal/1116kJ	13,4g	11,8g/5g	szénhidrát:	cukor:	só:	48,1g	0,1g	0,48g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>202kcal/845kJ</td><td>6,6g</td><td>6,0g/2g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>31,0g</td><td>2,1g</td><td>1,35g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	202kcal/845kJ	6,6g	6,0g/2g	szénhidrát:	cukor:	só:	31,0g	2,1g	1,35g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>202kcal/845kJ</td><td>7,9g</td><td>4,9g/3g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>48,2g</td><td>0,0g</td><td>0,14g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	202kcal/845kJ	7,9g	4,9g/3g	szénhidrát:	cukor:	só:	48,2g	0,0g	0,14g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>268kcal/1116kJ</td><td>13,2g</td><td>5,4g/0g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>32,0g</td><td>0,4g</td><td>0,25g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	268kcal/1116kJ	13,2g	5,4g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	32,0g	0,4g	0,25g	<table border="1"> <tr><td>energia:</td><td>fehérté:</td><td>zsírtelített</td></tr> <tr><td>276kcal/1150kJ</td><td>16,1g</td><td>13,6g/2g</td></tr> <tr><td>szénhidrát:</td><td>cukor:</td><td>só:</td></tr> <tr><td>46,5g</td><td>0,1g</td><td>0,36g</td></tr> </table>	energia:	fehérté:	zsírtelített	276kcal/1150kJ	16,1g	13,6g/2g	szénhidrát:	cukor:	só:	46,5g	0,1g
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																														
268kcal/1116kJ	13,4g	11,8g/5g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
48,1g	0,1g	0,48g																																																														
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																														
202kcal/845kJ	6,6g	6,0g/2g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
31,0g	2,1g	1,35g																																																														
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																														
202kcal/845kJ	7,9g	4,9g/3g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
48,2g	0,0g	0,14g																																																														
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																														
268kcal/1116kJ	13,2g	5,4g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
32,0g	0,4g	0,25g																																																														
energia:	fehérté:	zsírtelített																																																														
276kcal/1150kJ	16,1g	13,6g/2g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
46,5g	0,1g	0,36g																																																														
10 Középiskola vacsora	Almas-sajtos sertészelet 3 Burgonyapüré 3 Fejessaláta 3	Stefánia vagdalt 3 Majonézos burgonyasaláta 3 Kenyer, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	Debreceni 3 Kenyer, félbarna 3 (reggeli, vacsora) Mustár 3	Rizesslecsó sertés húsból 3 Csemege uborka 3																																																												