



# Fehér Ignác Általános Iskola

Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	Gyümölcs tea, Zsemle barna, Kockasajt			Gyümölcs tea, Olasz felvágott, Kenyér rozsos-korpás, Liga margarin			Gyümölcs tea, Kifli, Dzsem			Tejeskávé, Kalács foszlós, Margarin Liga			Citromos tea, Sonkakrém házi isk, Bordás kifli		
		Energia: 227,35 Kcal / 950,32 KJ			Energia: 338,08 Kcal / 1 413,17 KJ			Energia: 211,27 Kcal / 883,11 KJ			Energia: 648,78 Kcal / 2 711,90 KJ			Energia: 253,40 Kcal / 1 059,21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,69 g	5,77 g	3,04 g	6,83 g	20,88 g	9,10 g	5,22 g	0,36 g	0,00 g	20,38 g	19,16 g	7,70 g	5,36 g	6,20 g	1,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34,82 g	9,99 g	0,57 g	30,24 g	9,99 g	0,67 g	46,29 g	19,98 g	0,00 g	97,90 g	25,97 g	1,64 g	43,68 g	14,99 g	0,69 g	
	1,7			1,(6),(7)			1,7,(12)			1,3,7			1,(6),(7)			
	(00483) Gyermekek (7-10)	Gyümölcs tea, Zsemle barna, Kockasajt			Gyümölcs tea, Olasz felvágott, Kenyér rozsos-korpás, Liga margarin			Gyümölcs tea, Kifli, Dzsem			Tejeskávé, Kalács foszlós, Margarin Liga			Citromos tea , Sonkakrém házi, Bordás kifli		
		Energia: 227,35 Kcal / 950,32 KJ			Energia: 338,08 Kcal / 1 413,17 KJ			Energia: 211,27 Kcal / 883,11 KJ			Energia: 652,80 Kcal / 2 728,70 KJ			Energia: 331,25 Kcal / 1 384,63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8,69 g		5,77 g	3,04 g	6,83 g	20,88 g	9,10 g	5,22 g	0,36 g	0,00 g	20,38 g	19,16 g	7,70 g	5,60 g	14,68 g	3,92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
34,82 g	9,99 g	0,57 g	30,24 g	9,99 g	0,67 g	46,29 g	19,98 g	0,00 g	98,90 g	26,97 g	1,64 g	43,73 g	14,99 g	0,84 g		
1,7			1,(6),(7)			1,7,(12)			1,3,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Sajtkrémleves , Tarhonyáshús , Csemege uborka			Zöldborsóleves , Almamártás , Natúr csirkemell			Csontleves csigatésztával, Bolognai spagetti			Kertészleves , Rántott pulykamell , Francia saláta			Májgaluska leves , Aranygaluska isk, Vaniliasodó , Alma 1 db		
		Energia: 797,80 Kcal / 3 334,80 KJ			Energia: 591,83 Kcal / 2 473,85 KJ			Energia: 743,24 Kcal / 3 106,74 KJ			Energia: 1 039,53 Kcal / 4 345,24 KJ			Energia: 1 239,69 Kcal / 5 181,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39,14 g	33,61 g	13,19 g	33,51 g	18,08 g	3,24 g	37,15 g	26,10 g	4,98 g	43,26 g	56,07 g	9,49 g	39,74 g	35,79 g	11,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,66 g	0,07 g	3,71 g	81,20 g	21,08 g	2,39 g	80,86 g	1,49 g	2,17 g	105,79 g	0,05 g	4,85 g	188,01 g	54,50 g	4,15 g		
1,3,7,10			1,3,7			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,8,9,(6),(12)				





# Fehér Ignác Általános Iskola

Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Sajtkrémleves , Tarhonyáshús , Csemege uborka			Zöldborsóleves , Almamártás , Natúr csirkemell			Csontleves csigatésztával, Bolognai spagetti			Kertészleves , Rántott pulykamell , Francia saláta			Májgaluska leves , Aranygaluska, Vaniliasodó , Alma		
		Energia: 797,80 Kcal / 3 334,80 KJ			Energia: 591,83 Kcal / 2 473,85 KJ			Energia: 743,24 Kcal / 3 106,74 KJ			Energia: 1 039,53 Kcal / 4 345,24 KJ			Energia: 1 232,72 Kcal / 5 152,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39,14 g	33,61 g	13,19 g	33,51 g	18,08 g	3,24 g	37,15 g	26,10 g	4,98 g	43,26 g	56,07 g	9,49 g	39,66 g	35,71 g	11,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,66 g	0,07 g	3,71 g	81,20 g	21,08 g	2,39 g	80,86 g	1,49 g	2,17 g	105,79 g	0,05 g	4,80 g	186,61 g	54,50 g	4,15 g		
1,3,7,10			1,3,7			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,8,9,(6),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (11-14év)</b>	Kamilla tea, Csirkemell sonka, Kifli szezámós rúd, Uborka			Puding, Kifli			Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, Uborka			Gyümölcs tea, Zsemle rozsos, Zöldpaprika, Szalámi Rákóczi			Kakaó poharas, Kalács maggal szórt		
		Energia: 203,89 Kcal / 852,26 KJ			Energia: 148,15 Kcal / 619,27 KJ			Energia: 294,47 Kcal / 1 230,88 KJ			Energia: 293,31 Kcal / 1 226,04 KJ			Energia: 2 144,54 Kcal / 8 964,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,46 g	0,95 g	0,18 g	4,94 g	1,29 g	0,00 g	9,37 g	5,38 g	1,41 g	9,37 g	9,63 g	3,22 g	65,95 g	53,58 g	22,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,08 g	9,99 g	0,95 g	29,00 g	0,00 g	0,00 g	51,72 g	14,99 g	1,36 g	41,88 g	9,99 g	0,93 g	347,09 g	47,17 g	5,44 g		
1,(6),(7)			1,7			1,3,7,11,(6)			1,(6),(7)			1,3,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Kamilla tea, Csirkemell sonka, Kifli szezámós rúd, Uborka			Puding, Kifli			Citromos tea , Sajtos párizsi, Zsemle, Uborka			Gyümölcs tea, Zsemle rozsos, Zöldpaprika, Szalámi Rákóczi			Kakaó poharas, Kalács maggal szórt		
		Energia: 203,89 Kcal / 852,26 KJ			Energia: 148,15 Kcal / 619,27 KJ			Energia: 294,47 Kcal / 1 230,88 KJ			Energia: 293,31 Kcal / 1 226,04 KJ			Energia: 2 144,54 Kcal / 8 964,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,46 g	0,95 g	0,18 g	4,94 g	1,29 g	0,00 g	9,37 g	5,38 g	1,41 g	9,37 g	9,63 g	3,22 g	65,95 g	53,58 g	22,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,08 g	9,99 g	0,95 g	29,00 g	0,00 g	0,00 g	51,72 g	14,99 g	1,36 g	41,88 g	9,99 g	0,93 g	347,09 g	47,17 g	5,44 g		
1,(6),(7)			1,7			1,3,7,11,(6)			1,(6),(7)			1,3,7				

Élelmezési vezet

Konyha és Szálló vezet

