



# Fehér Ignác Általános Iskola

Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	Gyümölcs tea, Vajkrém magyaros, Bordás kifli			Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Zsemle, sajtos, Zöldpaprika			Gyümölcs tea, Félbarna kenyér, Van.túrókrém			Kamilla tea, Kifli korpás, Zala felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika			Kenyér rozsos-korpás, Sonkakerém házi isk, Paradicsom		
		Energia: 291,61 Kcal / 1 218,93 KJ			Energia: 210,53 Kcal / 880,02 KJ			Energia: 359,98 Kcal / 1 504,72 KJ			Energia: 375,55 Kcal / 1 569,80 KJ			Energia: 270,34 Kcal / 1 130,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,46 g	12,35 g	5,80 g	11,26 g	3,56 g	1,76 g	13,57 g	6,20 g	3,14 g	10,55 g	20,86 g	6,05 g	9,13 g	7,37 g	7,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	39,24 g	9,99 g	0,51 g	33,05 g	9,99 g	1,40 g	61,98 g	32,97 g	1,02 g	35,88 g	9,99 g	1,51 g	41,56 g	0,00 g	1,12 g	
	1,7			1,3,7,(6)			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			
	(00483) Gyermekek (7-10)	Gyümölcs tea, Vajkrém magyaros, Bordás kifli			Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Zsemle, sajtos, Zöldpaprika			Gyümölcs tea, Félbarna kenyér, Van.túrókrém			Kamilla tea, Kifli korpás, Zala felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika			Kenyér rozsos-korpás, Sonkakerém házi, Paradicsom		
		Energia: 291,61 Kcal / 1 218,93 KJ			Energia: 208,57 Kcal / 871,82 KJ			Energia: 359,98 Kcal / 1 504,72 KJ			Energia: 375,55 Kcal / 1 569,80 KJ			Energia: 348,19 Kcal / 1 455,43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5,46 g		12,35 g	5,80 g	11,14 g	3,53 g	1,76 g	13,57 g	6,20 g	3,14 g	10,55 g	20,86 g	6,05 g	9,37 g	15,85 g	9,96 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
39,24 g	9,99 g	0,51 g	32,75 g	9,99 g	1,40 g	61,98 g	32,97 g	1,02 g	35,88 g	9,99 g	1,51 g	41,61 g	0,00 g	1,27 g		
1,7			1,3,7,(6)			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Marhaerőleves, Parajfőzelék, Sült virsli			FokhagymakréMLEVES, Natúr csirkemell, SárgarépaFőzelék			Gyümölcsleves, Vadas pulykaapró, Tészta köret			Gombaleves, Csirkepaprikás, Főtt burgonya			Mészáros leves, Túrós táska, Banán		
		Energia: 500,25 Kcal / 2 091,05 KJ			Energia: 584,09 Kcal / 2 441,50 KJ			Energia: 814,93 Kcal / 3 406,41 KJ			Energia: 627,76 Kcal / 2 624,04 KJ			Energia: 811,62 Kcal / 3 392,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,29 g	34,34 g	8,74 g	35,54 g	15,22 g	3,13 g	33,09 g	25,51 g	8,35 g	33,74 g	22,28 g	4,84 g	32,53 g	30,33 g	7,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,67 g	0,00 g	4,37 g	84,03 g	10,04 g	2,36 g	111,59 g	25,18 g	2,04 g	71,59 g	0,03 g	3,41 g	98,89 g	0,05 g	1,05 g		
1,7,(6),(10)			1,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9				





# Fehér Ignác Általános Iskola

Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Marhaerőleves, Parajfőzelék, Sült virsli			Fokhagymakrémleves, Natúr csirkemell, Sárgarépa-főzelék			Gyümölcsleves, Vadas pulykaapró, Tészta köret			Gombaleves, Csirkepörkölt 7-10, Főtt burgonya			Mészáros leves, Túrós táská, Banán		
		Energia: 488,82 Kcal / 2 043,27 KJ			Energia: 584,09 Kcal / 2 441,50 KJ			Energia: 814,93 Kcal / 3 406,41 KJ			Energia: 645,97 Kcal / 2 700,15 KJ			Energia: 811,62 Kcal / 3 392,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,04 g	33,64 g	8,68 g	35,54 g	15,22 g	3,13 g	33,09 g	25,51 g	8,35 g	37,25 g	23,36 g	4,26 g	32,53 g	30,33 g	7,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,65 g	0,00 g	4,10 g	84,03 g	10,04 g	2,36 g	111,59 g	25,18 g	2,04 g	70,17 g	0,03 g	3,48 g	98,89 g	0,05 g	1,05 g		
1,7,(6),(10)			1,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (11-14év)</b>	Gyümölcs tea, Gépsonka, Zsemle			Kakaó poharas, Kalács foszlós, Liga margarin			Citromos tea, Diákcsemege, Zsemle rozsos, Uborka, Liga margarin			Gyümölcs tea, Gyümölcsjoghurt, Kifli szezámos rúd			Puding, Kalács maggal szórt		
		Energia: 267,55 Kcal / 1 118,36 KJ			Energia: 457,47 Kcal / 1 912,22 KJ			Energia: 473,17 Kcal / 1 977,85 KJ			Energia: 343,78 Kcal / 1 437,00 KJ			Energia: 2 043,67 Kcal / 8 542,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,05 g	3,66 g	0,73 g	12,94 g	20,26 g	6,51 g	10,78 g	26,72 g	8,52 g	10,30 g	6,14 g	3,13 g	59,75 g	53,56 g	21,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,21 g	9,99 g	1,29 g	55,31 g	15,70 g	0,95 g	46,77 g	14,99 g	1,06 g	61,09 g	22,98 g	1,00 g	328,21 g	34,97 g	5,21 g		
1,3,7,11,(6)			1,3,7			1,(6),(7)			1,7			1,3,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Gyümölcs tea, Gépsonka, Zsemle			Kakaó poharas, Kalács foszlós, Liga margarin			Citromos tea, Diákcsemege, Zsemle rozsos, Uborka, Liga margarin			Gyümölcs tea, Gyümölcsjoghurt, Kifli szezámos rúd			Puding, Kalács maggal szórt		
		Energia: 267,55 Kcal / 1 118,36 KJ			Energia: 457,47 Kcal / 1 912,22 KJ			Energia: 473,17 Kcal / 1 977,85 KJ			Energia: 343,78 Kcal / 1 437,00 KJ			Energia: 2 043,67 Kcal / 8 542,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,05 g	3,66 g	0,73 g	12,94 g	20,26 g	6,51 g	10,78 g	26,72 g	8,52 g	10,30 g	6,14 g	3,13 g	59,75 g	53,56 g	21,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,21 g	9,99 g	1,29 g	55,31 g	15,70 g	0,95 g	46,77 g	14,99 g	1,06 g	61,09 g	22,98 g	1,00 g	328,21 g	34,97 g	5,21 g		
1,3,7,11,(6)			1,3,7			1,(6),(7)			1,7			1,3,7				





Élelmezési vezet

Konyha és Szálló vezet

