



Fehér Ignác Általános Iskola

Heti étlap 2018.04.16. - 2018.04.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek (11-14év)	Gyümölcs tea, Sajtkrém, magyaros, Kifli szezámos rúd			Kamilla tea, Kifli, sajtos, Olasz felvágott, Uborka			Tej, Müzli gyümölcsös ropogós			Gyümölcs tea, Kőrözött túró , Félbarna kenyér			Gyümölcslé, Marhapárizsi, Kenyér rozsos-korpás, Liga margarin		
		Energia: 291,16 Kcal / 1 217,05 KJ			Energia: 273,48 Kcal / 1 143,15 KJ			Energia: 262,40 Kcal / 1 096,83 KJ			Energia: 341,32 Kcal / 1 426,72 KJ			Energia: 470,75 Kcal / 1 967,74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,36 g	11,90 g	6,87 g	10,09 g	11,87 g	4,92 g	12,10 g	6,55 g	3,80 g	13,20 g	7,55 g	2,71 g	11,12 g	22,36 g	11,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	39,24 g	9,99 g	0,86 g	31,19 g	9,99 g	0,76 g	38,45 g	4,80 g	0,37 g	54,65 g	9,99 g	2,16 g	56,24 g	0,00 g	0,90 g	
	1,7			1,3,7,(6)			1,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7,(6)			1,(6),(7)			
	(00483) Gyermek (7-10)	Gyümölcs tea, Sajtkrém, magyaros, Kifli szezámos rúd			Kamilla tea, Olasz felvágott, Kifli, sajtos, Liga margarin, Uborka			Tej, Müzli gyümölcsös ropogós			Gyümölcs tea, Kőrözött túró , Félbarna kenyér			Ivólé, Marhapárizsi, Kenyér rozsos-korpás, Liga margarin		
		Energia: 291,16 Kcal / 1 217,05 KJ			Energia: 401,74 Kcal / 1 679,27 KJ			Energia: 262,40 Kcal / 1 096,83 KJ			Energia: 341,32 Kcal / 1 426,72 KJ			Energia: 424,23 Kcal / 1 773,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6,36 g		11,90 g	6,87 g	10,23 g	25,88 g	8,72 g	12,10 g	6,55 g	3,80 g	13,20 g	7,55 g	2,71 g	9,82 g	51,51 g	27,70 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
39,24 g	9,99 g	0,86 g	31,44 g	9,99 g	0,97 g	38,45 g	4,80 g	0,37 g	54,65 g	9,99 g	2,16 g	45,83 g	15,60 g	0,79 g		
1,7			1,3,7,(6)			1,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7,(6)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek (11-14év)	Vajasgaluska leves, Pulyka pörkölt, Kelkáposzta főzelék			Karatábeleves , Mészáros marhatokány, Tészta köret			Alföldi leves , Halas lasagne			Őszibarack leves, Paprikásburg virslivel , Csemege uborka			Gulyásleves , Túrós csusza isk		
		Energia: 791,99 Kcal / 3 310,52 KJ			Energia: 1 091,93 Kcal / 4 564,27 KJ			Energia: 728,01 Kcal / 3 043,08 KJ			Energia: 728,97 Kcal / 3 047,09 KJ			Energia: 1 085,64 Kcal / 4 537,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,32 g	31,29 g	5,59 g	40,33 g	54,02 g	16,08 g	36,87 g	20,89 g	5,40 g	19,40 g	28,42 g	8,49 g	47,39 g	53,93 g	18,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90,41 g	0,02 g	4,89 g	109,73 g	0,05 g	6,28 g	96,88 g	0,00 g	2,76 g	96,65 g	24,98 g	3,80 g	101,17 g	0,06 g	6,60 g		
1,3,7,9			1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,4,7			1,7,10,(6),(8),(12)			1,3,7,9				





Fehér Ignác Általános Iskola

Heti étlap 2018.04.16. - 2018.04.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Vajasgaluska leves, Pulyka pörkölt, Kelkáposzta főzelék			Karlábéleves, Mészáros marhatokány, Tészta köret			Alföldi leves, Halas lasagne			Őszibarack leves, Paprikásburg virslivel, Csemege uborka			Gulyásleves, Túrós csusza		
		Energia: 759,56 Kcal / 3 174,96 KJ			Energia: 1 091,93 Kcal / 4 564,27 KJ			Energia: 728,01 Kcal / 3 043,08 KJ			Energia: 728,97 Kcal / 3 047,09 KJ			Energia: 1 288,20 Kcal / 5 384,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35,75 g	31,32 g	5,60 g	40,33 g	54,02 g	16,08 g	36,87 g	20,89 g	5,40 g	19,40 g	28,42 g	8,49 g	57,60 g	53,43 g	18,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,02 g	0,02 g	2,97 g	109,73 g	0,05 g	6,28 g	96,88 g	0,00 g	2,76 g	96,65 g	24,98 g	3,80 g	142,48 g	0,06 g	6,84 g		
1,3,7,9			1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,4,7			1,7,10,(6),(8),(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle rozsos, Zöldpaprika			Gyümölcs tea, Kenőmájas, Fehérkenyér			Gyümölcs tea, Trapista sajt, Kifli korpás, Liga margarin			Gyümölcs tea, Kárpát szalámi, Zsemle, Zöldpaprika			Poharas tej, Búrkifli		
		Energia: 260,74 Kcal / 1 089,89 KJ			Energia: 345,71 Kcal / 1 445,07 KJ			Energia: 405,75 Kcal / 1 696,04 KJ			Energia: 374,67 Kcal / 1 566,12 KJ			Energia: 374,33 Kcal / 1 564,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,37 g	1,62 g	0,37 g	12,78 g	8,95 g	3,79 g	13,70 g	23,20 g	9,23 g	12,51 g	15,36 g	4,83 g	11,40 g	18,10 g	1,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,80 g	14,99 g	0,96 g	53,03 g	9,99 g	2,43 g	34,98 g	9,99 g	1,49 g	46,08 g	9,99 g	2,16 g	39,10 g	0,00 g	0,27 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,7			1,3,7,11,(6)			7				
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle rozsos, Zöldpaprika			Gyümölcs tea, Kenőmájas, Fehérkenyér			Gyümölcs tea, Trapista sajt, Kifli korpás, Liga margarin			Gyümölcs tea, Kárpát szalámi, Zsemle, Zöldpaprika			Poharas tej, Búrkifli		
		Energia: 260,74 Kcal / 1 089,89 KJ			Energia: 345,71 Kcal / 1 445,07 KJ			Energia: 405,74 Kcal / 1 695,99 KJ			Energia: 374,67 Kcal / 1 566,12 KJ			Energia: 374,33 Kcal / 1 564,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,37 g	1,62 g	0,37 g	12,78 g	8,95 g	3,79 g	13,70 g	23,20 g	9,22 g	12,51 g	15,36 g	4,83 g	11,40 g	18,10 g	1,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,80 g	14,99 g	0,96 g	53,03 g	9,99 g	2,43 g	34,98 g	9,99 g	1,48 g	46,08 g	9,99 g	2,16 g	39,10 g	0,00 g	0,27 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,7			1,3,7,11,(6)			7				

Élelmezési vezet

Konyha és Szálló vezet

