



Fehér Ignác Általános Iskola

Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	Gyümölcs tea, Sajtkrém, natur, Félbarna kenyér			Kamilla tea, Csirkemell sonka, Zsemle szezámos, Uborka			Gyümölcs tea, Olasz felvágott, Bordás kifli			Tejeskávé, Ökorszem lekváros			Gyümölcs tea, Croissant (különféle)		
		Energia: 399,30 Kcal / 1 669,07 KJ			Energia: 106,62 Kcal / 445,67 KJ			Energia: 311,59 Kcal / 1 302,45 KJ			Energia: 405,95 Kcal / 1 696,87 KJ			Energia: 281,26 Kcal / 1 175,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,05 g	16,20 g	9,16 g	7,91 g	1,26 g	0,38 g	10,19 g	12,67 g	4,58 g	10,85 g	14,72 g	4,96 g	5,81 g	9,10 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52,78 g	9,99 g	2,07 g	15,70 g	9,99 g	0,93 g	38,76 g	9,99 g	0,51 g	57,03 g	29,88 g	0,75 g	41,84 g	9,99 g	0,00 g	
	1,7,(6)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(12)						
	(00483) Gyermekek (7-10)	Gyümölcs tea, Sajtkrém, natur, Félbarna kenyér			Kamilla tea, Csirkemell sonka, Zsemle szezámos, Uborka			Gyümölcs tea, Olasz felvágott, Bordás kifli			Tejeskávé, Ökorszem lekváros			Gyümölcs tea, Croissant (különféle)		
		Energia: 437,13 Kcal / 1 827,20 KJ			Energia: 106,62 Kcal / 445,67 KJ			Energia: 311,59 Kcal / 1 302,45 KJ			Energia: 409,97 Kcal / 1 713,67 KJ			Energia: 281,26 Kcal / 1 175,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10,60 g		20,05 g	11,45 g	7,91 g	1,26 g	0,38 g	10,19 g	12,67 g	4,58 g	10,85 g	14,72 g	4,96 g	5,81 g	9,10 g	0,00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52,98 g	9,99 g	2,19 g	15,70 g	9,99 g	0,93 g	38,76 g	9,99 g	0,51 g	58,03 g	30,88 g	0,75 g	41,84 g	9,99 g	0,00 g		
1,7,(6)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(12)							
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Pírított tészta leves, Rakott zöldbab			Daragaluska leves, Meggymártás, Natúr csirkemell			Fokhagymakrémleves, Halkrokkett, Burgonya, petrezselymes			Karfiolleves, Majorannás pulyka apró, Tészta köret			Sertésraguleves isk, Sonkás tészta, Alma 1 db		
		Energia: 737,72 Kcal / 3 083,67 KJ			Energia: 585,50 Kcal / 2 447,39 KJ			Energia: 1 168,36 Kcal / 4 883,74 KJ			Energia: 914,93 Kcal / 3 824,41 KJ			Energia: 1 281,83 Kcal / 5 358,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,68 g	35,66 g	10,14 g	29,38 g	14,27 g	2,94 g	40,17 g	45,85 g	7,27 g	40,72 g	34,31 g	7,07 g	51,30 g	60,04 g	18,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,91 g	0,00 g	1,03 g	91,86 g	25,08 g	3,28 g	146,51 g	0,02 g	3,26 g	109,76 g	0,05 g	4,84 g	132,12 g	0,05 g	7,77 g		
1,3,7			1,3,7,(6),(8),(12)			1,3,4,7			1,3,7,9			1,3,7,9				





Fehér Ignác Általános Iskola

Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Pírított tészta leves, Rakott zöldbab			Daragaluska leves, Meggymártás , Natúr csirkemell			Fokhagymakrémleves, Halkroket, Burgonya, petrezselymes			Karfiolleves , Majorannás pulyka apró, Tészta köret			Sertésraguleves, Sonkás tészta , Alma 1 db		
		Energia: 737,72 Kcal / 3 083,67 KJ			Energia: 585,50 Kcal / 2 447,39 KJ			Energia: 1 168,36 Kcal / 4 883,74 KJ			Energia: 914,93 Kcal / 3 824,41 KJ			Energia: 1 223,22 Kcal / 5 113,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,68 g	35,66 g	10,14 g	29,38 g	14,27 g	2,94 g	40,17 g	45,85 g	7,27 g	40,72 g	34,31 g	7,07 g	48,75 g	58,55 g	18,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,91 g	0,00 g	1,03 g	91,86 g	25,08 g	3,28 g	146,51 g	0,02 g	4,24 g	109,76 g	0,05 g	4,84 g	123,43 g	0,05 g	7,70 g		
1,3,7			1,3,7,(6),(8),(12)			1,3,4,7			1,3,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle barna, Liga margarin			Kalács maggal szórt, Kakaó poharas			Citromos tea, Vajkrém magyaros, Kenyér rozsos-korpás, Zöldpaprika			Gyümölcs tea, Gépsonka, Zsemle, Liga margarin			Kifli, Puding		
		Energia: 412,31 Kcal / 1 723,46 KJ			Energia: 2 144,54 Kcal / 8 964,18 KJ			Energia: 386,92 Kcal / 1 617,33 KJ			Energia: 394,64 Kcal / 1 649,60 KJ			Energia: 148,15 Kcal / 619,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,63 g	22,73 g	6,78 g	65,95 g	53,58 g	22,19 g	9,20 g	13,53 g	11,82 g	13,09 g	17,66 g	4,53 g	4,94 g	1,29 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,74 g	14,99 g	1,76 g	347,09 g	47,17 g	5,44 g	56,56 g	14,99 g	0,93 g	45,29 g	9,99 g	1,49 g	29,00 g	0,00 g	0,00 g		
1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6)			1,3,7,11,(6)			1,7				
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Citromos tea , Zala felvágott, Zsemle barna, Liga margarin			Kalács maggal szórt, Kakaó poharas			Citromos tea , Vajkrém magyaros, Kenyér rozsos-korpás, Zöldpaprika			Gyümölcs tea, Gépsonka, Zsemle, Liga margarin			Kifli, Puding		
		Energia: 412,31 Kcal / 1 723,46 KJ			Energia: 2 144,54 Kcal / 8 964,18 KJ			Energia: 386,92 Kcal / 1 617,33 KJ			Energia: 394,64 Kcal / 1 649,60 KJ			Energia: 148,15 Kcal / 619,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,63 g	22,73 g	6,78 g	65,95 g	53,58 g	22,19 g	9,20 g	13,53 g	11,82 g	13,09 g	17,66 g	4,53 g	4,94 g	1,29 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,74 g	14,99 g	1,76 g	347,09 g	47,17 g	5,44 g	56,56 g	14,99 g	0,93 g	45,29 g	9,99 g	1,49 g	29,00 g	0,00 g	0,00 g		
1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6)			1,3,7,11,(6)			1,7				

Élelmezési vezet

Konyha és Szálló vezet

