



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Iskola felső</b>	Tej 2dl*, Fahéjas csiga 65.G			Citromos tea*, Kockasajt 8 db-os*, Teljes kiőrlésű kifli 40-42.g			Tejeskávé N, Kalács foszlós 500g*, Vaj 100g-os*			JOGHURT 150.GR GYÜM., Teljes kiőrlésű kifli 40-42.g			Kakaó*, Padlizsánkrém 200.g, FORMA KENYÉR 1KG (GERE)FB.			Citromos tea*, Trapista sajt*, Vajkrém 1000g, natur*40%, Paradicsom*, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.		
		Energia: 340,53 Kcal / 1 423,42 KJ			Energia: 263,04 Kcal / 1 099,51 KJ			Energia: 293,52 Kcal / 1 226,91 KJ			Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ			Energia: 332,41 Kcal / 1 389,47 KJ			Energia: 343,12 Kcal / 1 434,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,16 g	10,77 g	3,42 g	11,01 g	10,63 g	6,00 g	10,96 g	8,28 g	3,92 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g	14,42 g	4,19 g	1,88 g	12,66 g	12,52 g	6,53 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
46,33 g	8,24 g	0,55 g	30,43 g	9,99 g	1,56 g	43,45 g	12,44 g	0,63 g	41,87 g	12,99 g	0,93 g	58,85 g	9,99 g	1,67 g	44,45 g	9,99 g	1,17 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Iskola felső</b>	Sargaborso leves*tejs., Iuros metelit*tejs., Alma*			Tarhonyaleves* fels., Vagdalt (Stefania)fels., Tökfőzelék *mir.fels., Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.			Gulyasleves*tejs.*., Aranygaluska tejs.*., Vaníliásodon*, Korte*			Zöldségleves (friss)fels.* , Rakott karfiol *mir.fels*, Szabacsi kenyér szel.csom. hos, Narancs*			Zöldborsóleves *mir.tejs.* , Serpenyosburg.virs livel tejs., Csemege uborka konzerv, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.			Gyümölcslé 0,2l-es külf.50%*, Csikós tokány* fels., Tészta köret (klf.)fels. *, Túró rudi 30gr.27%		
		Energia: 842,49 Kcal / 3 521,61 KJ			Energia: 746,75 Kcal / 3 121,42 KJ			Energia: 1 161,57 Kcal / 4 855,36 KJ			Energia: 642,51 Kcal / 2 685,69 KJ			Energia: 812,37 Kcal / 3 395,71 KJ			Energia: 778,35 Kcal / 3 253,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,97 g	25,02 g	5,02 g	31,72 g	32,85 g	6,88 g	40,56 g	35,95 g	8,04 g	32,68 g	21,55 g	4,62 g	27,18 g	35,73 g	9,14 g	32,42 g	28,15 g	4,65 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
115,88 g	0,03 g	5,05 g	79,70 g	8,02 g	4,81 g	167,63 g	26,76 g	3,16 g	77,35 g	0,03 g	4,82 g	93,15 g	0,02 g	5,45 g	97,65 g	0,00 g	2,33 g		





		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Iskola felső</b>	Fürdői füstölt sonka, Flóra margarin 45%zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Pritamin, Kaliforniai paprika	Margarin*RÁMA,m ult.39%, Szabacsi 1.kg forma ötmagvas k, Paradicsom*, Mandarin	Téliszalámi*, Delma margarinkrém 39% zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Jégcsap retek*	Borjúpárizsi, Liga margarin tejmentes*60%zsi, Szabacsi forma kenyér 1.kg bur, Uborka*	SAJTOS RÚD*, Narancs*	Meggyes croissant 120g
		Energia: 220,27 Kcal / 920,73 KJ	Energia: 359,40 Kcal / 1 502,29 KJ	Energia: 287,83 Kcal / 1 203,13 KJ	Energia: 333,12 Kcal / 1 392,44 KJ	Energia: 330,16 Kcal / 1 380,07 KJ	Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,21 g 7,86 g 1,89 g	7,80 g 15,04 g 3,81 g	10,61 g 16,09 g 5,56 g	10,60 g 16,26 g 4,56 g	11,99 g 5,34 g 2,83 g	4,90 g 21,20 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,19 g 5,35 g 0,93 g	47,29 g 0,00 g 1,60 g	24,81 g 0,00 g 1,59 g	35,67 g 0,00 g 1,54 g	56,56 g 0,00 g 0,01 g	44,00 g 0,00 g 0,00 g		

Weinémer Tiborné

Élelme@>ve>et

Dr.Petyi Beáta

Int@m@nyve>et

Dr.Kövári Gábor

Gyerek orvo>





		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Iskola alsó</b>	Tej 2dl*, Fahéjas csiga 65.G			Citromos tea*, Kockasajt 8 db-os*, Teljes kiőrlésű kifli 40-42.g			Tejeskávé N, Kalács foszlós 500g*, Vaj 100g-os*			JOGHURT 150.GR GYÜM., Teljes kiőrlésű kifli 40-42.g			Kakaó*, Padlizsánkrém 200.g, FORMA KENYÉR 1KG (GERE)FB.			Citromos tea*, Trapista sajt*, Vajkrém 1000g, natur*40%, Paradicsom*, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.		
		Energia: 340,53 Kcal / 1 423,42 KJ			Energia: 263,04 Kcal / 1 099,51 KJ			Energia: 293,52 Kcal / 1 226,91 KJ			Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ			Energia: 332,41 Kcal / 1 389,47 KJ			Energia: 343,12 Kcal / 1 434,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,16 g	10,77 g	3,42 g	11,01 g	10,63 g	6,00 g	10,96 g	8,28 g	3,92 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g	14,42 g	4,19 g	1,88 g	12,66 g	12,52 g	6,53 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
46,33 g	8,24 g	0,55 g	30,43 g	9,99 g	1,56 g	43,45 g	12,44 g	0,63 g	41,87 g	12,99 g	0,93 g	58,85 g	9,99 g	1,67 g	44,45 g	9,99 g	1,17 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Iskola alsó</b>	Sárgaborsó leves*als., Túrós metélt*als., Alma*			Tarhonyaleves* als., Vagdalt (Stefania)als., Tökfőzelék *mir.als., Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.			Gulyásleves*als., Aranygaluska*als., VaniliasodóN*, Körte*			Zöldségleves (friss)als.* , Rakott karfiol *mir.*als., Szabacsi kenyér szel.csom. hos, Narancs*			Zöldborsóleves *mir.als.* , Serpenyősburg.virs lível als., Csemege uborka konzerv, Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.			Gyümölcslé 0,2l-es külf.50%*, Csikós tokány*als.* , Tészta köret (klf.) als. , Túró rudi 30gr.27%		
		Energia: 744,14 Kcal / 3 110,51 KJ			Energia: 662,29 Kcal / 2 768,37 KJ			Energia: 1 040,43 Kcal / 4 349,00 KJ			Energia: 581,87 Kcal / 2 432,22 KJ			Energia: 720,82 Kcal / 3 013,03 KJ			Energia: 707,55 Kcal / 2 957,56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,43 g	21,97 g	4,39 g	28,10 g	28,80 g	6,02 g	36,01 g	31,71 g	7,13 g	29,13 g	18,98 g	4,07 g	24,18 g	31,31 g	8,00 g	28,96 g	25,31 g	4,08 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
102,80 g	0,03 g	4,42 g	71,49 g	7,02 g	4,25 g	151,55 g	25,11 g	2,81 g	71,59 g	0,03 g	4,59 g	83,47 g	0,02 g	4,92 g	89,89 g	0,00 g	2,05 g		





		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Iskola alsó</b>	Fürdői füstölt sonka, Flóra margarin 45%zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Pritamin , Kaliforniai paprika	Margarin*RÁMA,m ult.39%, Szabacsi 1.kg forma ötmagvas k, Paradicsom*, Mandarin	Téliszalámi*, Delma margarinkrém 39% zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Jégcsap retek*	Borjúpárizsi, Liga margarin tejmentes*60%zsi, Szabacsi forma kenyér 1.kg bur, Uborka*	SAJTOS RÚD*, Narancs*	Meggyes croissant 120g
		Energia: 220,27 Kcal / 920,73 KJ	Energia: 359,40 Kcal / 1 502,29 KJ	Energia: 287,83 Kcal / 1 203,13 KJ	Energia: 333,12 Kcal / 1 392,44 KJ	Energia: 330,16 Kcal / 1 380,07 KJ	Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,21 g 7,86 g 1,89 g	7,80 g 15,04 g 3,81 g	10,61 g 16,09 g 5,56 g	10,60 g 16,26 g 4,56 g	11,99 g 5,34 g 2,83 g	4,90 g 21,20 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,19 g 5,35 g 0,93 g	47,29 g 0,00 g 1,60 g	24,81 g 0,00 g 1,59 g	35,67 g 0,00 g 1,54 g	56,56 g 0,00 g 0,01 g	44,00 g 0,00 g 0,00 g		

Weinémer Tiborné

Élelme@>ve>et

Dr.Petyi Beáta

Int@m@nyve>et

Dr.Kövári Gábor

Gyerek orvo>

