

(Kőrösi Csoma Sándor Kéttannyelvű Általános Iskola - Alsós) (Iskola)

Étkezés / Menü	Hétfő 05.22	Kedd 05.23	Szerda 05.24	Csütörtök 05.25	Péntek 05.26
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Zala felvágott (9;10;) Kenyér burgonyás szeletelt (1;5;6;7;8;11;) Delma margarin (7;) energia 1272.27 kJ; energia 304.381 kcal; fehérje 11.499 g; szénhidrát 40.321 g; zsír 10.522 g; telített zsírsav 3.254 g; élelmi rost 2.706 g; só 2.036 g; koleszterin 22.7 mg; hozzáadott cukor 9.79 g;	Tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1371.89 kJ; energia 328.138 kcal; fehérje 13.18 g; szénhidrát 42.38 g; zsír 11.6 g; telített zsírsav 5.675 g; élelmi rost 2.94 g; só 1.468 g; koleszterin 33.4 mg;	Gyümölcs tea (12;) Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Lilahagyma (12;) energia 1186.38 kJ; energia 283.802 kcal; fehérje 9.851 g; szénhidrát 41.72 g; zsír 8.413 g; telített zsírsav 2.544 g; élelmi rost 4.635 g; só 1.367 g; koleszterin 19.6 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) energia 1420.27 kJ; energia 339.716 kcal; fehérje 12.991 g; szénhidrát 52.188 g; zsír 8.604 g; telített zsírsav 3.998 g; élelmi rost 2.254 g; só 0.787 g; koleszterin 44.9 mg; hozzáadott cukor 12.488 g;	Citromos tea (1;12;) Gépsonka (1;6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Zöldpaprika Delma margarin (7;) energia 1174.86 kJ; energia 281.053 kcal; fehérje 13.413 g; szénhidrát 41.011 g; zsír 6.806 g; telített zsírsav 1.859 g; élelmi rost 4.42 g; só 1.136 g; koleszterin 25.7 mg; hozzáadott cukor 9.79 g;
ebéd / B	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Metélt főtt tészta (1;3;) Dejős szórás (1;5;8;11;) Alma energia 3408.66 kJ; energia 815.47 kcal; fehérje 27.012 g; szénhidrát 117.836 g; zsír 25.325 g; telített zsírsav 4.204 g; élelmi rost 11.491 g; só 1.936 g; koleszterin 62.82 mg; hozzáadott cukor 20.979 g;	Nyári Zabgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;8;9;10;12;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 3368.75 kJ; energia 805.918 kcal; fehérje 28.155 g; szénhidrát 98.146 g; zsír 32.653 g; telített zsírsav 9.543 g; élelmi rost 12.045 g; só 3.073 g; koleszterin 119.23 mg; cukor 0.053 g; hozzáadott cukor 0.007 g;	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Bulgur (1;) energia 3202.31 kJ; energia 766.1 kcal; fehérje 26.639 g; szénhidrát 100.447 g; zsír 30.351 g; telített zsírsav 7.483 g; élelmi rost 11.614 g; só 3.167 g; koleszterin 50.33 mg; hozzáadott cukor 16.795 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 2473.33 kJ; energia 591.201 kcal; fehérje 29.808 g; szénhidrát 78.576 g; zsír 16.714 g; telített zsírsav 3.309 g; élelmi rost 13.298 g; só 2.519 g; koleszterin 272.184 mg; hozzáadott cukor 2.812 g;	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Zsemle kocka (1;6;7;) Pirított csirkemáj (9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Mongolsaláta édesítőszerekkel (9;10;12;) energia 2966.14 kJ; energia 709.605 kcal; fehérje 26.857 g; szénhidrát 96.889 g; zsír 23.425 g; telített zsírsav 5.246 g; élelmi rost 4.408 g; só 3.977 g; koleszterin 478.2 mg; hozzáadott cukor 3.596 g;
uzsonna / A	Sajtszelet (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) Delma margarin (7;) energia 973.349 kJ; energia 232.859 kcal; fehérje 11.04 g; szénhidrát 24.636 g; zsír 9.894 g; telített zsírsav 4.595 g; élelmi rost 5.725 g; só 1.14 g; koleszterin 20.2 mg;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika energia 860.484 kJ; energia 205.856 kcal; fehérje 8.169 g; szénhidrát 32.737 g; zsír 4.583 g; telített zsírsav 2.122 g; élelmi rost 3.405 g; só 1.689 g; koleszterin 7.938 mg;	Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) energia 805.639 kJ; energia 192.619 kcal; fehérje 8.444 g; szénhidrát 33.051 g; zsír 2.763 g; telített zsírsav 0.835 g; élelmi rost 3.24 g; só 1.55 g; koleszterin 64.8 mg; hozzáadott cukor 0.046 g;	Kenőmáj (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) energia 1095.79 kJ; energia 261.92 kcal; fehérje 11.11 g; szénhidrát 32.27 g; zsír 9.47 g; telített zsírsav 4.007 g; élelmi rost 4.8 g; só 1.59 g; koleszterin 67.2 mg;	Briós (1;3;6;7;) energia 842.235 kJ; energia 201.49 kcal; fehérje 5.306 g; szénhidrát 34.181 g; zsír 4.732 g; telített zsírsav 1.948 g; élelmi rost 1.485 g; só 0.469 g; koleszterin 31.05 mg; hozzáadott cukor 8.142 g;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

(Kőrösi Csoma Sándor Kéttannyelvű Általános Iskola - Felső) (Iskola)

Étkezés / Menü	Hétfő 05.22	Kedd 05.23	Szerda 05.24	Csütörtök 05.25	Péntek 05.26
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Zala felvágott (9;10;) Kenyér burgonyás szeletelt (1;5;6;7;8;11;) Delma margarin (7;) energia 1272.27 kJ; energia 304.381 kcal; fehérje 11.499 g; szénhidrát 40.321 g; zsír 10.522 g; telített zsírsav 3.254 g; élelmi rost 2.706 g; só 2.036 g; koleszterin 22.7 mg; hozzáadott cukor 9.79 g;	Tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1371.89 kJ; energia 328.138 kcal; fehérje 13.18 g; szénhidrát 42.38 g; zsír 11.6 g; telített zsírsav 5.675 g; élelmi rost 2.94 g; só 1.468 g; koleszterin 33.4 mg;	Gyümölcs tea (12;) Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Lilahagyma (12;) energia 1186.38 kJ; energia 283.802 kcal; fehérje 9.851 g; szénhidrát 41.72 g; zsír 8.413 g; telített zsírsav 2.544 g; élelmi rost 4.635 g; só 1.367 g; koleszterin 19.6 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) energia 1420.27 kJ; energia 339.716 kcal; fehérje 12.991 g; szénhidrát 52.188 g; zsír 8.604 g; telített zsírsav 3.998 g; élelmi rost 2.254 g; só 0.787 g; koleszterin 44.9 mg; hozzáadott cukor 12.488 g;	Citromos tea (1;12;) Gépsonka (1;6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Zöldpaprika Delma margarin (7;) energia 1174.86 kJ; energia 281.053 kcal; fehérje 13.413 g; szénhidrát 41.011 g; zsír 6.806 g; telített zsírsav 1.859 g; élelmi rost 4.42 g; só 1.136 g; koleszterin 25.7 mg; hozzáadott cukor 9.79 g;
ebéd / B	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Metélt főtt tészta (1;3;) Dejős szórás (1;5;8;11;) Alma energia 3408.66 kJ; energia 815.47 kcal; fehérje 27.012 g; szénhidrát 117.836 g; zsír 25.325 g; telített zsírsav 4.204 g; élelmi rost 11.491 g; só 1.936 g; koleszterin 62.82 mg; hozzáadott cukor 20.979 g;	Nyári Zabgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;8;9;10;12;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 3368.75 kJ; energia 805.918 kcal; fehérje 28.155 g; szénhidrát 98.146 g; zsír 32.653 g; telített zsírsav 9.543 g; élelmi rost 12.045 g; só 3.073 g; koleszterin 119.23 mg; cukor 0.053 g; hozzáadott cukor 0.007 g;	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Bulgur (1;) energia 3202.31 kJ; energia 766.1 kcal; fehérje 26.639 g; szénhidrát 100.447 g; zsír 30.351 g; telített zsírsav 7.483 g; élelmi rost 11.614 g; só 3.167 g; koleszterin 50.33 mg; hozzáadott cukor 16.795 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 2473.33 kJ; energia 591.201 kcal; fehérje 29.808 g; szénhidrát 78.576 g; zsír 16.714 g; telített zsírsav 3.309 g; élelmi rost 13.298 g; só 2.519 g; koleszterin 272.184 mg; hozzáadott cukor 2.812 g;	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Zsemle kocka (1;6;7;) Pírtott csirkemáj (9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Mongolsaláta édesítőszerekkel (9;10;12;) energia 2966.14 kJ; energia 709.605 kcal; fehérje 26.857 g; szénhidrát 96.889 g; zsír 23.425 g; telített zsírsav 5.246 g; élelmi rost 4.408 g; só 3.977 g; koleszterin 478.2 mg; hozzáadott cukor 3.596 g;
uzsonna / A	Sajtszelet (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) Delma margarin (7;) energia 973.349 kJ; energia 232.859 kcal; fehérje 11.04 g; szénhidrát 24.636 g; zsír 9.894 g; telített zsírsav 4.595 g; élelmi rost 5.725 g; só 1.14 g; koleszterin 20.2 mg;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika energia 860.484 kJ; energia 205.856 kcal; fehérje 8.169 g; szénhidrát 32.737 g; zsír 4.583 g; telített zsírsav 2.122 g; élelmi rost 3.405 g; só 1.689 g; koleszterin 7.938 mg;	Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) energia 805.639 kJ; energia 192.619 kcal; fehérje 8.444 g; szénhidrát 33.051 g; zsír 2.763 g; telített zsírsav 0.835 g; élelmi rost 3.24 g; só 1.55 g; koleszterin 64.8 mg; hozzáadott cukor 0.046 g;	Kenőmáj (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) energia 1095.79 kJ; energia 261.92 kcal; fehérje 11.11 g; szénhidrát 32.27 g; zsír 9.47 g; telített zsírsav 4.007 g; élelmi rost 4.8 g; só 1.59 g; koleszterin 67.2 mg;	Briós (1;3;6;7;) energia 842.235 kJ; energia 201.49 kcal; fehérje 5.306 g; szénhidrát 34.181 g; zsír 4.732 g; telített zsírsav 1.948 g; élelmi rost 1.485 g; só 0.469 g; koleszterin 31.05 mg; hozzáadott cukor 8.142 g;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek