

	<b>Hétfő</b> 04.27	<b>Kedd</b> 04.28	<b>Szerda</b> 04.29	<b>Csütörtök</b> 04.30	<b>Péntek</b> 05.01
<b>tízórai</b>	Citromos tea (1;12) EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.12 g;	Gyümölcs tea (12) EN:141.58 kJ; 33.87 kcal; FH:0.02 g; SZH:8.20 g; ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:8.04 g;	Forralt tej (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g;	Citromos tea (1;12) EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.12 g;	
	Zala felvágott EN:204.88 kJ; 49.02 kcal; FH:3.12 g; SZH:0.12 g; ZS:3.98 g; TZS:1.46 g; SÓ:0.50 mg; CK:0.02 g;	Főtt sertésvirslí EN:709.15 kJ; 170.95 kcal; FH:7.80 g; SZH:1.37 g; ZS:14.95 g; TZS:6.11 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.33 g;	Barack lekvár (12) EN:144.80 kJ; 34.20 kcal; FH:0.04 g; SZH:8.00 g; ZS:0.10 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.00 g;	Sertéspárizsi (1;6;7) EN:178.25 kJ; 42.64 kcal; FH:2.38 g; SZH:0.04 g; ZS:3.64 g; TZS:1.38 g; SÓ:0.45 mg;	
	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;	Ketchup (1;9) EN:90.72 kJ; 21.70 kcal; FH:0.42 g; SZH:4.80 g; ZS:0.08 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.43 mg; CK:4.80 g;	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;	
	Kifli (1;6;7) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg;	Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg;	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;	
				Jégcsapretek EN:11.80 kJ; 2.82 kcal; FH:0.22 g; SZH:0.53 g; ZS:0.02 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg;	
<b>uzsonna</b>	Sajtszelet (7) EN:310.88 kJ; 74.37 kcal; FH:5.54 g; SZH:0.32 g; ZS:5.62 g; TZS:3.57 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.32 g;	Kakaós Csiga 50gr (1;3;7;8;11) EN:943.50 kJ; 225.00 kcal; FH:4.00 g; SZH:29.50 g; ZS:10.30 g; TZS:4.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:11.50 g;	Főtt tojás (3) EN:207.14 kJ; 49.56 kcal; FH:4.05 g; SZH:0.18 g; ZS:3.60 g; TZS:0.93 g; SÓ:0.11 mg;	Sajtos rúd (1;3;5;6;7;8) EN:711.00 kJ; 169.50 kcal; FH:4.50 g; SZH:21.75 g; ZS:6.90 g; TZS:3.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.90 g;	
	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;		Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;		
	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;		Zsemle (1;6;7) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.30 g;		
	Kígyóuborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;		Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;		

**Szemere Bertalan Általános Iskola - B -**

	<b>Hétfő</b> 04.27	<b>Kedd</b> 04.28	<b>Szerda</b> 04.29	<b>Csütörtök</b> 04.30	<b>Péntek</b> 05.01
<b>ebéd</b>	<b>Scsileves (1;3;7;9;10;12)</b> EN:1156.18 kJ; 277.21 kcal; FH:10.52 g; SZH:15.86 g; ZS:18.79 g; TZS:6.21 g; SÓ:1.21 mg; CK:2.66 g;	<b>Tejfőlös tavaszi karalábéleves (1;3;7;9;10;12)</b> EN:485.94 kJ; 115.43 kcal; FH:2.93 g; SZH:12.48 g; ZS:6.06 g; TZS:1.68 g; SÓ:0.70 mg; CK:1.53 g;	<b>Csontleves tésztaival (1;3;6;9;10;12)</b> EN:263.48 kJ; 63.39 kcal; FH:1.45 g; SZH:8.07 g; ZS:2.74 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.48 mg; CK:1.08 g;	<b>Almalé 100% (13)</b> EN:386.00 kJ; 92.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:22.00 g; ZS:1.00 g; SÓ:0.01 mg; CK:22.00 g;	
	<b>Darás metélt (1;3)</b> EN:1776.22 kJ; 426.71 kcal; FH:10.69 g; SZH:65.77 g; ZS:13.26 g; TZS:1.48 g; SÓ:0.66 mg; CK:1.01 g;	<b>Csirkepörkölt (1;9;12)</b> EN:812.52 kJ; 195.41 kcal; FH:18.30 g; SZH:4.53 g; ZS:11.49 g; TZS:1.89 g; SÓ:0.89 mg; CK:0.83 g;	<b>Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12)</b> EN:1184.50 kJ; 283.73 kcal; FH:12.96 g; SZH:22.93 g; ZS:15.43 g; TZS:4.78 g; SÓ:1.39 mg; CK:1.19 g;	<b>Tavaszi rizseshús (9;12)</b> EN:2091.51 kJ; 501.26 kcal; FH:16.83 g; SZH:62.99 g; ZS:19.88 g; TZS:5.49 g; SÓ:0.85 mg; CK:2.21 g;	
	<b>Barack dzsem (12)</b> EN:217.20 kJ; 51.30 kcal; FH:0.06 g; SZH:12.00 g; ZS:0.15 g; SÓ:0.00 mg; CK:10.50 g;	<b>Főtt burgonya (12)</b> EN:979.87 kJ; 234.42 kcal; FH:6.25 g; SZH:50.00 g; ZS:0.50 g; TZS:0.06 g; SÓ:0.91 mg; CK:2.00 g;	<b>Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12)</b> EN:1244.89 kJ; 297.59 kcal; FH:16.51 g; SZH:34.22 g; ZS:7.16 g; TZS:1.07 g; SÓ:0.47 mg; CK:1.22 g;	<b>Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12)</b> EN:59.00 kJ; 14.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:2.00 g; ZS:0.25 g; SÓ:1.20 mg; CK:0.25 g;	
		<b>Mongolsaláta édesítőszerrel (9;10;12)</b> EN:69.50 kJ; 16.50 kcal; FH:0.75 g; SZH:2.75 g; ZS:2.75 g; SÓ:1.38 mg; CK:2.75 g;	<b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b> EN:430.42 kJ; 102.96 kcal; FH:4.04 g; SZH:19.96 g; ZS:0.72 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.47 mg;	<b>Alma</b> EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.60 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.00 g;	