

37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
08 Iskola reggeli	Tej Fánk	Tea Felvágott, csemege szalámi Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg Zöldpaprika		Tea Körözött tehéntúróból tejjel 100 g Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg Zöldpaprika	Tea Virsli Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg MUSTÁR
	energia: 888Kcal/3716KJ fehérje: 27,0g zsír/telített: 128,6g cukor: 0,0g só: 0,27g 	energia: 422Kcal/1767KJ fehérje: 16,1g zsír/telített: 14,0g/0g cukor: 20,9g só: 0,88g 	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 562Kcal/2353KJ fehérje: 29,9g zsír/telített: 16,1g/0g cukor: 20,9g só: 2,99g 	energia: 477Kcal/1998KJ fehérje: 18,0g zsír/telített: 17,6g/0g cukor: 20,9g só: 3,57g
01 Iskola A	Tarhonyaleves 4. Sárgaborsó főzelék 4. Sült virsli Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg	Paradicsomleves 4. Rántott csirkemell 3. Petrezselymes burgonya 4. Csemege uborka		BrokkolikréMLEves Sült csirkemell 4. Petrezselymes rizs 4. Vágott vegyes savanyúság	Jókai bableves Burgonyás tészta 4. Csemege uborka ALMA
	energia: 988Kcal/4135KJ fehérje: 49,7g zsír/telített: 26,8g/0g cukor: 0,8g só: 6,76g 	energia: 1039Kcal/4348KJ fehérje: 44,1g zsír/telített: 33,0g/0g cukor: 10,0g só: 6,62g 	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 722Kcal/3020KJ fehérje: 43,6g zsír/telített: 25,6g/0g cukor: 0,0g só: 4,21g 	energia: 1352Kcal/5658KJ fehérje: 50,9g zsír/telített: 42,0g/0g cukor: 19,1g só: 4,51g
38 Iskola Vacsora	Sajtos metélt 4. ALMA	Kenyérlángos ALMA		Brassói aprópecsenye 4. Vágott vegyes savanyúság MANDARIN	
	energia: 924Kcal/3884KJ fehérje: 34,9g zsír/telített: 32,3g/0g cukor: 19,1g só: 2,95g 	energia: 591Kcal/2474KJ fehérje: 17,0g zsír/telített: 23,3g/0g cukor: 23,1g só: 2,30g 	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 670Kcal/2804KJ fehérje: 31,8g zsír/telített: 20,1g/0g cukor: 0,0g só: 2,26g 	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g
	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g
	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g