

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 Virslis Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg MUSTÁR
	energia: 888Kcal/3716KJ szénhidrát: 128,6g fehérje: 27,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 27,8g/0g só: 0,27g 	energia: 422Kcal/1767KJ szénhidrát: 56,3g fehérje: 16,1g cukor: 20,9g zsír/tejtett: 14,0g/0g só: 0,88g 	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 562Kcal/2353KJ szénhidrát: 67,3g fehérje: 29,9g cukor: 20,9g zsír/tejtett: 16,1g/0g só: 2,99g 	energia: 477Kcal/1998KJ szénhidrát: 59,6g fehérje: 18,0g cukor: 20,9g zsír/tejtett: 17,6g/0g só: 3,57g 
39 Iskola B	Tarhonyaleves 4. Paella	Paradicsomleves 4. Bakonyi Tokány Tésztaköret 4. ALMA		Brokkolikrémleves Milánói makaróni 4. MANDARIN	Jókai bableves Káposztás kocka 4.
	energia: 983Kcal/4111KJ szénhidrát: 142,5g fehérje: 39,2g cukor: 0,8g zsír/tejtett: 25,2g/0g só: 3,38g 	energia: 1124Kcal/4702KJ szénhidrát: 141,9g fehérje: 42,6g cukor: 29,1g zsír/tejtett: 40,6g/0g só: 6,26g 	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 1077Kcal/4505KJ szénhidrát: 128,8g fehérje: 55,0g cukor: 7,5g zsír/tejtett: 35,3g/0g só: 6,63g 	energia: 1320Kcal/5524KJ szénhidrát: 172,9g fehérje: 48,9g cukor: 24,0g zsír/tejtett: 46,0g/0g só: 5,48g 
38 Iskola Vacsora	Sajtos metélt 4. ALMA	Kenyérlángos ALMA		Brassói aprópecsenye 4. Vágott vegyes savanyúság MANDARIN	
	energia: 924Kcal/3884KJ szénhidrát: 122,5g fehérje: 34,9g cukor: 19,1g zsír/tejtett: 32,3g/0g só: 2,95g 	energia: 591Kcal/2474KJ szénhidrát: 79,0g fehérje: 17,0g cukor: 23,1g zsír/tejtett: 23,3g/0g só: 2,30g 	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 670Kcal/2804KJ szénhidrát: 83,0g fehérje: 31,8g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 20,1g/0g só: 2,26g 	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g só: 0,00g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g só: 0,00g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g só: 0,00g