

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
08 Iskola reggeli	Kakaó Kalács, fonott	Tea Tojáskrém 100 g Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg Zöldpaprika	Tea Bundás kenyér Paradicsom	Tej DIÓS CSIGA (62 G)	Tea Sertésmájkrém Zsemle teljes kiőrlésű Uborka
	energia: 824Kcal/3447KJ szénhidrát: 106,5g fehérje: 22,9g cukor: 22,9g zsír/telített só.: 24,1g/0g 1,89g	energia: 642Kcal/2686KJ szénhidrát: 59,7g fehérje: 26,9g cukor: 20,9g zsír/telített só.: 30,5g/0g 3,85g	energia: 343Kcal/1434KJ szénhidrát: 44,1g fehérje: 5,8g cukor: 20,9g zsír/telített só.: 14,1g/0g 2,15g	energia: 568Kcal/2376KJ szénhidrát: 73,8g fehérje: 18,0g cukor: 12,4g zsír/telített só.: 21,6g/0g 0,27g	energia: 401Kcal/1679KJ szénhidrát: 80,0g fehérje: 13,7g cukor: 20,9g zsír/telített só.: 2,8g/0g 1,39g
01 Iskola A	Tarhonyaleves 4. Vagdalt pogácsa sertéshúsból 4. Tökfőzelék 4. Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg	Zöldborsóleves 4. Sertéspörkölt 4. Tésztaköret 4. Csemege uborka	Zöldségkrémleves levesgyönggyel Pincepörkölt Csemege uborka ALMA	Daragaluska leves 4. Mexikói sertésragu 4 Párolt rizs 4.	Palóclevés 4. Túrós metélt 4. MANDARIN
	energia: 908Kcal/3800KJ szénhidrát: 120,1g fehérje: 44,0g cukor: 4,3g zsír/telített só.: 24,2g/0g 5,63g	energia: 1046Kcal/4377KJ szénhidrát: 117,4g fehérje: 50,3g cukor: 1,3g zsír/telített só.: 39,4g/0g 5,10g	energia: 1161Kcal/4859KJ szénhidrát: 132,7g fehérje: 40,5g cukor: 19,1g zsír/telített só.: 47,8g/0g 4,07g	energia: 958Kcal/4008KJ szénhidrát: 115,8g fehérje: 29,4g cukor: 3,1g zsír/telített só.: 40,8g/0g 5,47g	energia: 1528Kcal/6392KJ szénhidrát: 197,7g fehérje: 62,5g cukor: 0,1g zsír/telített só.: 51,7g/0g 4,22g
38 Iskola Vacsora	Rántott sertésszelet 4. Zöldséges rizs ALMA	Kenyérlángos ALMA	Sonkás kocka 4.	Sült virsli MUSTÁR Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg	
	energia: 1091Kcal/4566KJ szénhidrát: 121,8g fehérje: 38,4g cukor: 19,1g zsír/telített só.: 48,4g/0g 8,34g	energia: 591Kcal/2474KJ szénhidrát: 79,0g fehérje: 17,0g cukor: 23,1g zsír/telített só.: 23,3g/0g 2,30g	energia: 1015Kcal/4246KJ szénhidrát: 113,7g fehérje: 40,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 42,1g/0g 7,06g	energia: 442Kcal/1849KJ szénhidrát: 39,7g fehérje: 20,5g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 21,6g/0g 4,07g	
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	