















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 
39 Iskola B	Tarhonyaleves 4. Rizottó 4. Csemege uborka	Zöldborsóleves 4. Lecsős sertésmáj 4. Főtt burgonya 4.	Zöldségkrémleves levesgyönggyel Debreceni tokány Tésztaköret 4.	Daragaluska leves 4. Vagdaltpogácsa sertéshúsból 4. Kelkáposztafőzelék 4. Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg	Palóclevés 4. Diós metélt 4. ALMA
	energia: 1051KCal/4396KJ szénhidrát: 149,4g fehérje: 39,5g cukor: 0,8g zsír/telített só.: 30,3g/0g 5,19g 	energia: 917KCal/3835KJ szénhidrát: 116,1g fehérje: 37,1g cukor: 1,3g zsír/telített só.: 29,0g/0g 5,36g 	energia: 1214KCal/5081KJ szénhidrát: 118,0g fehérje: 52,3g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 58,3g/0g 5,23g 	energia: 940KCal/3933KJ szénhidrát: 110,5g fehérje: 44,6g cukor: 7,7g zsír/telített só.: 31,7g/0g 7,08g 	energia: 1691KCal/7075KJ szénhidrát: 230,2g fehérje: 56,6g cukor: 19,2g zsír/telített só.: 55,4g/0g 5,09g 
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	