















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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
08 Iskola reggeli	Kakaó TÚRÓS BATYU	Tea Körözött tehéntúróból tejföllel 100 g Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg Zöldpaprika	Tea Melegszendvics	Tej CROISSANT	Tea Virslí Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg Ketchup
	energia: 278Kcal/1165KJ fehérje: 11,3g zsír/telített: 10,1g/0g szénhidrát: 33,7g cukor: 8,3g só: 0,23g 	energia: 488Kcal/2040KJ fehérje: 27,1g zsír/telített: 15,4g/0g szénhidrát: 53,5g cukor: 20,9g só: 2,64g 	energia: 627Kcal/2623KJ fehérje: 7,3g zsír/telített: 3,6g/0g szénhidrát: 47,2g cukor: 20,9g só: 1,37g 	energia: 1025Kcal/4288KJ fehérje: 38,9g zsír/telített: 20,9g/0g szénhidrát: 164,8g cukor: 31,0g só: 0,27g 	energia: 619Kcal/2590KJ fehérje: 25,7g zsír/telített: 31,8g/0g szénhidrát: 54,8g cukor: 20,9g só: 5,92g 
01 Iskola A	Zöldségleves 4. Sült kolbász Burgonyafőzelék 4. Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg	Karfiolleves, tejfőlés 4. Tarhonyás hús sertésből 4.	Csontleves 4. Paradicsomos káposztafőzelék 4. Sült karaj Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg	Paradicsomleves 4. RÁNTOTT CSIRKECOMB Rizi bizi 4. Csemege uborka	Frankfurti leves 4. Darás metélt baracklekvárral 3. ALMA
	energia: 1178Kcal/4930KJ fehérje: 51,4g zsír/telített: 51,0g/0g szénhidrát: 125,1g cukor: 7,6g só: 4,50g 	energia: 725Kcal/3035KJ fehérje: 38,8g zsír/telített: 25,1g/0g szénhidrát: 80,6g cukor: 1,4g só: 5,71g 	energia: 974Kcal/4075KJ fehérje: 52,7g zsír/telített: 23,7g/0g szénhidrát: 130,1g cukor: 15,2g só: 8,36g 	energia: 849Kcal/3554KJ fehérje: 19,4g zsír/telített: 19,1g/0g szénhidrát: 139,3g cukor: 10,0g só: 4,07g 	energia: 1227Kcal/5134KJ fehérje: 35,0g zsír/telített: 37,9g/0g szénhidrát: 177,7g cukor: 48,3g só: 3,52g 
38 Iskola Vacsora	Olaszos csirkemell 3 Párolt bulgur	Milánói makaróni 4. MANDARIN	Rizottó 4.	Felvágott, csirkesonka Margarin Zsemle teljes kiőrlésű Zöldpaprika	
	energia: 783Kcal/3278KJ fehérje: 30,5g zsír/telített: 29,7g/0g szénhidrát: 4,0g cukor: 0,0g só: 4,13g 	energia: 926Kcal/3876KJ fehérje: 48,0g zsír/telített: 26,3g/0g szénhidrát: 118,5g cukor: 7,5g só: 5,66g 	energia: 847Kcal/3546KJ fehérje: 33,2g zsír/telített: 29,5g/0g szénhidrát: 109,6g cukor: 0,0g só: 3,10g 	energia: 811Kcal/3392KJ fehérje: 24,8g zsír/telített: 50,6g/0g szénhidrát: 61,3g cukor: 0,0g só: 1,51g 	
	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só: 0,00g
	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só: 0,00g