















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 
39 Iskola B	Zöldségleves 4. Zöldséges húsos tészta	Karfiolleves, tejfőlés 4. Párolt rizs 4. Tartármártás 3. Rántott sajt 4.	Csontleves 4. Sólet 4. Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg	Paradicsomleves 4. Zöldborsós sertésragu 4. Tésztaköret 4.	Frankfurti leves 4. Fánk
	energia: 1098Kcal/4594KJ fehérje: 49,3g zsír/telített: 24,8g/0g szénhidrát: 120,5g cukor: 2,6g só: 3,29g 	energia: 1243Kcal/5201KJ fehérje: 26,9g zsír/telített: 82,4g/0g szénhidrát: 144,5g cukor: 2,4g só: 2,75g 	energia: 917Kcal/3838KJ fehérje: 45,4g zsír/telített: 21,3g/0g szénhidrát: 126,9g cukor: 2,6g só: 5,02g 	energia: 1045Kcal/4374KJ fehérje: 43,0g zsír/telített: 36,4g/0g szénhidrát: 132,0g cukor: 10,0g só: 5,98g 	energia: 1374Kcal/5751KJ fehérje: 41,4g zsír/telített: 54,1g/0g szénhidrát: 170,2g cukor: 4,1g só: 2,65g 
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