

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
08 Iskola reggeli		Tea Főtt kemény tojás 4. Margarin Paradicsom Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg	Tej TÚRÓS BATYU	Tea Sertésmájkrém Zsemle teljes kiőrlésű Uborka	Tea GÉPSONKA Margarin Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg										
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített só.: 0,0g/0g	energia: 797Kcal/3336KJ szénhidrát: 59,6g	fehérje: 13,6g cukor: 20,9g	zsír/telített só.: 54,8g/0g só.: 1,10g	energia: 188Kcal/788KJ szénhidrát: 27,1g	fehérje: 10,2g cukor: 3,3g	zsír/telített só.: 4,9g/0g só.: 0,27g	energia: 401Kcal/1679KJ szénhidrát: 80,0g	fehérje: 13,7g cukor: 20,9g	zsír/telített só.: 2,8g/0g só.: 1,39g	energia: 811Kcal/3393KJ szénhidrát: 57,3g	fehérje: 21,1g cukor: 20,9g	zsír/telített só.: 54,2g/0g só.: 1,61g
39 Iskola B		Burgonyaleves 4. Lencsefőzelék 4. Sült virsli	Vajgaluskaleves Hentes tokány Tésztaköret 4.	Gyümölcsleves 4. Párolt rizs 4. Budapest ragu	Lencseleves 4. Túrós metélt 4.										
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített só.: 0,0g/0g	energia: 929Kcal/3885KJ szénhidrát: 97,8g	fehérje: 43,0g cukor: 8,7g	zsír/telített só.: 38,9g/0g só.: 6,23g	energia: 1133Kcal/4741KJ szénhidrát: 130,2g	fehérje: 54,7g cukor: 0,0g	zsír/telített só.: 41,0g/0g só.: 3,60g	energia: 1073Kcal/4488KJ szénhidrát: 138,5g	fehérje: 37,1g cukor: 26,4g	zsír/telített só.: 39,7g/0g só.: 1,66g	energia: 1209Kcal/5059KJ szénhidrát: 148,8g	fehérje: 47,5g cukor: 0,0g	zsír/telített só.: 45,2g/0g só.: 4,08g
38 Iskola Vacsora		Hamburger	Gulyásleves, zöldséges 4. Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg	Felvágott, csemege szalámi Margarin Kenyér 0,5 Paradicsom											
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített só.: 0,0g/0g	energia: 59Kcal/246KJ szénhidrát: 6,0g	fehérje: 2,3g cukor: 0,0g	zsír/telített só.: 8,8g/0g só.: 0,47g	energia: 751Kcal/3141KJ szénhidrát: 85,0g	fehérje: 35,9g cukor: 2,2g	zsír/telített só.: 25,8g/0g só.: 5,36g	energia: 814Kcal/3406KJ szénhidrát: 43,1g	fehérje: 15,9g cukor: 0,0g	zsír/telített só.: 61,2g/0g só.: 1,71g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített só.: 0,0g/0g só.: 0,00g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített só.: 0,0g/0g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített só.: 0,0g/0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített só.: 0,0g/0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített só.: 0,0g/0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített só.: 0,0g/0g só.: 0,00g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített só.: 0,0g/0g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített só.: 0,0g/0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített só.: 0,0g/0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített só.: 0,0g/0g só.: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített só.: 0,0g/0g só.: 0,00g