

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
08 Iskola reggeli	Tej FAHÉJAS CSIGA	Tea SAJT, TRAPPISTA FÉLKEMÉNY Margarin KENYÉR (ROZS) Paradicsom	Tej CROISSANT	Tea Tojáskrém 100 g Kenyer teljes kiörlésű 0,5 kg Uborka	Tej Lekváros bukta
	energia: 88Kcal/368KJ fehérje: 6,8g zsír/telített: 3,0g/0g szénhidrát: 10,6g cukor: 0,0g só: 0,27g 	energia: 1148Kcal/4802KJ fehérje: 30,3g zsír/telített: 70,3g/0g szénhidrát: 100,9g cukor: 20,9g só: 3,35g 	energia: 1025Kcal/4288KJ fehérje: 38,9g zsír/telített: 20,9g/0g szénhidrát: 164,8g cukor: 31,0g só: 0,27g 	energia: 469Kcal/1963KJ fehérje: 17,6g zsír/telített: 16,2g/0g szénhidrát: 59,5g cukor: 20,9g só: 2,44g 	energia: 697Kcal/2915KJ fehérje: 17,9g zsír/telített: 61,1g/0g szénhidrát: 106,1g cukor: 29,2g só: 1,71g 
01 Iskola A	Lebbensleves 4. Sertéspörkölt 4. Zöldbabfőzelék 4. Kenyer teljes kiörlésű 0,5 kg	Zöldségleves 4. Paprikás burgonya Csemege uborka Kenyer teljes kiörlésű 0,5 kg	Tojásleves 4. Chilis Bab Kenyer teljes kiörlésű 0,5 kg	Fejtettbab leves 4. Paella	Sertésragu leves 4. Diós metélt 4. Kenyer teljes kiörlésű 0,5 kg ALMA
	energia: 900Kcal/3766KJ fehérje: 46,8g zsír/telített: 33,0g/0g szénhidrát: 101,1g cukor: 5,0g só: 5,18g 	energia: 1068Kcal/4468KJ fehérje: 34,5g zsír/telített: 30,2g/0g szénhidrát: 154,0g cukor: 2,6g só: 4,63g 	energia: 847Kcal/3543KJ fehérje: 49,5g zsír/telített: 29,7g/0g szénhidrát: 89,8g cukor: 0,0g só: 4,50g 	energia: 1098Kcal/4595KJ fehérje: 46,1g zsír/telített: 35,1g/0g szénhidrát: 143,8g cukor: 1,0g só: 5,35g 	energia: 1734Kcal/7254KJ fehérje: 61,0g zsír/telített: 51,2g/0g szénhidrát: 244,6g cukor: 19,2g só: 5,64g 
38 Iskola Vacsora	Kenyerlángos ALMA	Sült kolbász Kenyer teljes kiörlésű 0,5 kg MUSTÁR	Sült csirkecomb 4. Rizi bizi 4.	Darás metélt baracklekvárral 3. ALMA	
	energia: 591Kcal/2474KJ fehérje: 17,0g zsír/telített: 23,3g/0g szénhidrát: 79,0g cukor: 23,1g só: 2,30g 	energia: 653Kcal/2732KJ fehérje: 34,5g zsír/telített: 39,9g/0g szénhidrát: 37,7g cukor: 0,0g só: 2,02g 	energia: 849Kcal/3552KJ fehérje: 50,4g zsír/telített: 23,8g/0g szénhidrát: 104,7g cukor: 0,1g só: 4,28g 	energia: 653Kcal/2731KJ fehérje: 13,8g zsír/telített: 8,6g/0g szénhidrát: 125,5g cukor: 44,2g só: 0,87g 	
	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