

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
39 Iskola B	Lebbencsleves 4. Temesvári ragu 4. Párolt rizs 4.	Zöldségleves 4. Stroganoff sertéstokány Tésztaköret 4.	Tojásleves 4. Gombapaprikás 4. Tésztaköret 4.	Fejtettbab leves 4. Kukoricás tokány Tésztaköret 4.	Sertésragu leves 4. Mákos metélt 4.
	energia: 1152Kcal/4818KJ fehérje: 39,3g zsír/telített: 46,6g/0g szénhidrát: 139,4g cukor: 0,0g só: 3,93g	energia: 1146Kcal/4796KJ fehérje: 56,2g zsír/telített: 39,9g/0g szénhidrát: 135,2g cukor: 2,6g só: 4,83g	energia: 887Kcal/3709KJ fehérje: 32,2g zsír/telített: 36,6g/0g szénhidrát: 102,3g cukor: 0,1g só: 8,93g	energia: 1163Kcal/4867KJ fehérje: 54,7g zsír/telített: 38,7g/0g szénhidrát: 142,0g cukor: 1,0g só: 8,28g	energia: 1557Kcal/6516KJ fehérje: 52,0g zsír/telített: 44,2g/0g szénhidrát: 229,7g cukor: 75,1g só: 7,94g
38 Iskola Vacsora	Kenyérlángos 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