

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
08 Iskola reggeli	Tej Kakaós csiga	Tea SAJT, TRAPPISTA FÉLKEMÉNY Margarin Kenyer teljes kiőrlésű 0,5 kg Paradicsom	Tej CROISSANT	Tea Vajkrém Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg Zöldpaprika	Tej Lekváros bukta
	energia: 602Kcal/2518KJ szénhidrát: 70,6g fehérje: 14,4g cukor: 10,4g zsír/telített só.: 27,4g/0g 0,27g	energia: 921Kcal/3855KJ szénhidrát: 58,1g fehérje: 24,3g cukor: 20,9g zsír/telített só.: 66,8g/0g 2,35g	energia: 1025Kcal/4288KJ szénhidrát: 164,8g fehérje: 38,9g cukor: 31,0g zsír/telített só.: 20,9g/0g 0,27g	energia: 528Kcal/2211KJ szénhidrát: 59,8g fehérje: 8,2g cukor: 20,9g zsír/telített só.: 26,1g/0g 0,95g	energia: 697Kcal/2915KJ szénhidrát: 106,1g fehérje: 17,9g cukor: 29,2g zsír/telített só.: 61,1g/0g 1,71g
01 Iskola A	Lebencsleves 4. Zöldborsófőzelék 4. Csirke nuggets Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg	Mínestrone leves Bolognai penne 4.	Gulyásleves, zöldséges 4. Pogácsa Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg	BrokkolikréMLEves Búbos szelet Petrezselymes rizs 4.	Palóclevés 4. Túrós metélt 4. Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg ALMA
	energia: 1214Kcal/5078KJ szénhidrát: 143,6g fehérje: 43,1g cukor: 7,2g zsír/telített só.: 51,1g/5g 5,89g	energia: 1000Kcal/4184KJ szénhidrát: 122,9g fehérje: 47,5g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 33,5g/0g 4,72g	energia: 1085Kcal/4542KJ szénhidrát: 117,5g fehérje: 41,7g cukor: 2,2g zsír/telített só.: 44,7g/0g 5,01g	energia: 912Kcal/3816KJ szénhidrát: 99,3g fehérje: 43,8g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 35,8g/0g 5,93g	energia: 1666Kcal/6972KJ szénhidrát: 223,0g fehérje: 66,5g cukor: 19,2g zsír/telített só.: 52,6g/0g 4,81g
38 Iskola Vacsora	Rántott csirkemell szendvics	Sült csirkecomb 4. Petrezselymes burgonya 4. Csemege uborka	Hamburger	Felvágott, csemege szalámi Zsemle Margarin Zsemle	
	energia: 715Kcal/2994KJ szénhidrát: 91,3g fehérje: 46,1g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 17,9g/0g 2,95g	energia: 754Kcal/3153KJ szénhidrát: 77,6g fehérje: 48,4g cukor: 0,1g zsír/telített só.: 23,3g/0g 4,32g	energia: 59Kcal/246KJ szénhidrát: 6,0g fehérje: 2,3g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 8,8g/0g 0,47g	energia: 1169Kcal/4893KJ szénhidrát: 123,4g fehérje: 29,7g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 61,5g/0g 0,20g	
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,0g/0g 0,00g	