

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
08 Iskola reggeli	Kakaó Kalács, fonott	Tea Körözött tehéntúróból tejföllel 100 g Zsemle teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Tej TÚRÓS BATYU	Tea Sertésmájkrém Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg Paradicsom	Tea Sajtkrém Zsemle teljes kiőrlésű Zöldpaprika
	energia: 824Kcal/3447KJ szénhidrát: 106,5g fehérje: 22,9g cukor: 22,9g zsír/telített só.: 24,1g/0g 1,89g	energia: 666Kcal/2785KJ szénhidrát: 89,1g fehérje: 35,1g cukor: 20,9g zsír/telített só.: 16,0g/0g 2,22g	energia: 188Kcal/788KJ szénhidrát: 27,1g fehérje: 10,2g cukor: 3,3g zsír/telített só.: 4,9g/0g 0,27g	energia: 305Kcal/1276KJ szénhidrát: 59,5g fehérje: 8,5g cukor: 20,9g zsír/telített só.: 2,9g/0g 2,14g	energia: 397Kcal/1660KJ szénhidrát: 80,5g fehérje: 13,3g cukor: 20,9g zsír/telített só.: 2,0g/0g 0,17g
01 Iskola A	Fokhagymakrémleves levesgyönggyel Paprikás burgonya Csemege uborka Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg	Tarhonyaleves 4. Tökfőzelék 4. Vagdalt pogácsa sertéshúsból 4. Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg	Zöldborsóleves 4. Sertéspörkölt 4. Tésztaköret 4. Csemege uborka	Daragaluska leves 4. Sajtos csirkemell 4. Petrezselymes rizs 4.	Jókai bableves Burgonyás tészta 4. Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg ALMA
	energia: 903Kcal/3777KJ szénhidrát: 127,8g fehérje: 27,8g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 26,9g/0g 4,75g	energia: 933Kcal/3905KJ szénhidrát: 124,7g fehérje: 44,9g cukor: 4,3g zsír/telített só.: 24,4g/0g 5,74g	energia: 1046Kcal/4377KJ szénhidrát: 117,4g fehérje: 50,3g cukor: 1,3g zsír/telített só.: 39,4g/0g 5,10g	energia: 950Kcal/3974KJ szénhidrát: 94,9g fehérje: 45,9g cukor: 3,1g zsír/telített só.: 42,9g/0g 7,34g	energia: 1465Kcal/6129KJ szénhidrát: 204,6g fehérje: 55,0g cukor: 19,1g zsír/telített só.: 43,1g/0g 5,10g
38 Iskola Vacsora	Sólet 4.	Felvágott, csirkesonka Margarin Zsemle	Gyros saláta Párolt rizs 4. Sült csirkemell 4.	FELVÁGOTT, PARIZSI, MARHAPÁRIZSI Margarin Zsemle teljes kiőrlésű Uborka	
	energia: 651Kcal/2722KJ szénhidrát: 78,5g fehérje: 36,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 19,3g/0g 2,14g	energia: 793Kcal/3320KJ szénhidrát: 62,4g fehérje: 22,1g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 49,4g/0g 1,43g	energia: 855Kcal/3578KJ szénhidrát: 106,8g fehérje: 42,3g cukor: 2,5g zsír/telített só.: 28,1g/0g 2,66g	energia: 874Kcal/3658KJ szénhidrát: 60,0g fehérje: 13,5g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 50,1g/0g 3,36g	
	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	