















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 Sajtkrém Kenyer teljes kiőrlésű 0,5 kg Uborka	Kakaó Lekváros bukta	Tea FELVÁGOTT, ZALA Margarin Kifli	Tea Tojáskrém 100 g Kenyer teljes kiőrlésű 0,5 kg Paradicsom																													
	<table border="0"> <tr> <td>energia: 602Kcal/2518KJ</td> <td>fehérje: 14,4g</td> <td>zsír/telített 27,4g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 70,6g</td> <td>cukor: 10,4g</td> <td>só: 0,27g</td> </tr> </table> 	energia: 602Kcal/2518KJ	fehérje: 14,4g	zsír/telített 27,4g/0g	szénhidrát: 70,6g	cukor: 10,4g	só: 0,27g	<table border="0"> <tr> <td>energia: 289Kcal/1208KJ</td> <td>fehérje: 8,0g</td> <td>zsír/telített 2,0g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 57,8g</td> <td>cukor: 20,9g</td> <td>só: 0,95g</td> </tr> </table> 	energia: 289Kcal/1208KJ	fehérje: 8,0g	zsír/telített 2,0g/0g	szénhidrát: 57,8g	cukor: 20,9g	só: 0,95g	<table border="0"> <tr> <td>energia: 787Kcal/3292KJ</td> <td>fehérje: 19,0g</td> <td>zsír/telített 66,2g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 112,7g</td> <td>cukor: 34,2g</td> <td>só: 1,67g</td> </tr> </table> 	energia: 787Kcal/3292KJ	fehérje: 19,0g	zsír/telített 66,2g/0g	szénhidrát: 112,7g	cukor: 34,2g	só: 1,67g	<table border="0"> <tr> <td>energia: 915Kcal/3828KJ</td> <td>fehérje: 17,5g</td> <td>zsír/telített 61,9g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 72,5g</td> <td>cukor: 20,9g</td> <td>só: 2,63g</td> </tr> </table> 	energia: 915Kcal/3828KJ	fehérje: 17,5g	zsír/telített 61,9g/0g	szénhidrát: 72,5g	cukor: 20,9g	só: 2,63g	<table border="0"> <tr> <td>energia: 656Kcal/2746KJ</td> <td>fehérje: 27,3g</td> <td>zsír/telített 30,5g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 62,6g</td> <td>cukor: 20,9g</td> <td>só: 3,92g</td> </tr> </table> 	energia: 656Kcal/2746KJ	fehérje: 27,3g	zsír/telített 30,5g/0g	szénhidrát: 62,6g	cukor: 20,9g
energia: 602Kcal/2518KJ	fehérje: 14,4g	zsír/telített 27,4g/0g																																
szénhidrát: 70,6g	cukor: 10,4g	só: 0,27g																																
energia: 289Kcal/1208KJ	fehérje: 8,0g	zsír/telített 2,0g/0g																																
szénhidrát: 57,8g	cukor: 20,9g	só: 0,95g																																
energia: 787Kcal/3292KJ	fehérje: 19,0g	zsír/telített 66,2g/0g																																
szénhidrát: 112,7g	cukor: 34,2g	só: 1,67g																																
energia: 915Kcal/3828KJ	fehérje: 17,5g	zsír/telített 61,9g/0g																																
szénhidrát: 72,5g	cukor: 20,9g	só: 2,63g																																
energia: 656Kcal/2746KJ	fehérje: 27,3g	zsír/telített 30,5g/0g																																
szénhidrát: 62,6g	cukor: 20,9g	só: 3,92g																																
01 Iskola A	Zöldségleves 4. Burgonyafőzelék 4. Sült virsli	Zöldségkrémleves levesgyönggyel Tarhonyás hús sertésből 4. Vágott vegyes savanyúság	Csontleves 4. Rakott karfiol 4.	Gyümölcsleves 4. Rántott csirkemell 3. Petrezselymes burgonya 3. Csemege uborka	Frankfurti leves 4. Darás metélt baracklekvárral 3. ALMA																													
	<table border="0"> <tr> <td>energia: 830Kcal/3473KJ</td> <td>fehérje: 32,3g</td> <td>zsír/telített 31,5g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 101,8g</td> <td>cukor: 7,6g</td> <td>só: 5,92g</td> </tr> </table> 	energia: 830Kcal/3473KJ	fehérje: 32,3g	zsír/telített 31,5g/0g	szénhidrát: 101,8g	cukor: 7,6g	só: 5,92g	<table border="0"> <tr> <td>energia: 926Kcal/3876KJ</td> <td>fehérje: 46,8g</td> <td>zsír/telített 39,0g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 93,3g</td> <td>cukor: 0,0g</td> <td>só: 4,56g</td> </tr> </table> 	energia: 926Kcal/3876KJ	fehérje: 46,8g	zsír/telített 39,0g/0g	szénhidrát: 93,3g	cukor: 0,0g	só: 4,56g	<table border="0"> <tr> <td>energia: 663Kcal/2772KJ</td> <td>fehérje: 35,8g</td> <td>zsír/telített 28,9g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 59,0g</td> <td>cukor: 2,6g</td> <td>só: 4,67g</td> </tr> </table> 	energia: 663Kcal/2772KJ	fehérje: 35,8g	zsír/telített 28,9g/0g	szénhidrát: 59,0g	cukor: 2,6g	só: 4,67g	<table border="0"> <tr> <td>energia: 898Kcal/3756KJ</td> <td>fehérje: 40,9g</td> <td>zsír/telített 25,7g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 119,0g</td> <td>cukor: 26,4g</td> <td>só: 3,40g</td> </tr> </table> 	energia: 898Kcal/3756KJ	fehérje: 40,9g	zsír/telített 25,7g/0g	szénhidrát: 119,0g	cukor: 26,4g	só: 3,40g	<table border="0"> <tr> <td>energia: 1227Kcal/5134KJ</td> <td>fehérje: 35,0g</td> <td>zsír/telített 37,9g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 177,7g</td> <td>cukor: 48,3g</td> <td>só: 3,52g</td> </tr> </table> 	energia: 1227Kcal/5134KJ	fehérje: 35,0g	zsír/telített 37,9g/0g	szénhidrát: 177,7g	cukor: 48,3g
energia: 830Kcal/3473KJ	fehérje: 32,3g	zsír/telített 31,5g/0g																																
szénhidrát: 101,8g	cukor: 7,6g	só: 5,92g																																
energia: 926Kcal/3876KJ	fehérje: 46,8g	zsír/telített 39,0g/0g																																
szénhidrát: 93,3g	cukor: 0,0g	só: 4,56g																																
energia: 663Kcal/2772KJ	fehérje: 35,8g	zsír/telített 28,9g/0g																																
szénhidrát: 59,0g	cukor: 2,6g	só: 4,67g																																
energia: 898Kcal/3756KJ	fehérje: 40,9g	zsír/telített 25,7g/0g																																
szénhidrát: 119,0g	cukor: 26,4g	só: 3,40g																																
energia: 1227Kcal/5134KJ	fehérje: 35,0g	zsír/telített 37,9g/0g																																
szénhidrát: 177,7g	cukor: 48,3g	só: 3,52g																																
38 Iskola Vacsora	Túrós metélt 4.	Pizza	Hortobágyi tészta	FELVÁGOTT, ZALA Margarin Zsemle teljes kiőrlésű Uborka																														
	<table border="0"> <tr> <td>energia: 869Kcal/3638KJ</td> <td>fehérje: 32,3g</td> <td>zsír/telített 30,6g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 113,2g</td> <td>cukor: 0,0g</td> <td>só: 2,00g</td> </tr> </table> 	energia: 869Kcal/3638KJ	fehérje: 32,3g	zsír/telített 30,6g/0g	szénhidrát: 113,2g	cukor: 0,0g	só: 2,00g	<table border="0"> <tr> <td>energia: 509Kcal/2132KJ</td> <td>fehérje: 16,5g</td> <td>zsír/telített 22,4g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 62,1g</td> <td>cukor: 4,0g</td> <td>só: 2,28g</td> </tr> </table> 	energia: 509Kcal/2132KJ	fehérje: 16,5g	zsír/telített 22,4g/0g	szénhidrát: 62,1g	cukor: 4,0g	só: 2,28g	<table border="0"> <tr> <td>energia: 708Kcal/2964KJ</td> <td>fehérje: 37,6g</td> <td>zsír/telített 25,2g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 77,8g</td> <td>cukor: 0,0g</td> <td>só: 2,88g</td> </tr> </table> 	energia: 708Kcal/2964KJ	fehérje: 37,6g	zsír/telített 25,2g/0g	szénhidrát: 77,8g	cukor: 0,0g	só: 2,88g	<table border="0"> <tr> <td>energia: 898Kcal/3748KJ</td> <td>fehérje: 22,7g</td> <td>zsír/telített 61,8g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 60,3g</td> <td>cukor: 0,0g</td> <td>só: 1,70g</td> </tr> </table> 	energia: 898Kcal/3748KJ	fehérje: 22,7g	zsír/telített 61,8g/0g	szénhidrát: 60,3g	cukor: 0,0g	só: 1,70g						
energia: 869Kcal/3638KJ	fehérje: 32,3g	zsír/telített 30,6g/0g																																
szénhidrát: 113,2g	cukor: 0,0g	só: 2,00g																																
energia: 509Kcal/2132KJ	fehérje: 16,5g	zsír/telített 22,4g/0g																																
szénhidrát: 62,1g	cukor: 4,0g	só: 2,28g																																
energia: 708Kcal/2964KJ	fehérje: 37,6g	zsír/telített 25,2g/0g																																
szénhidrát: 77,8g	cukor: 0,0g	só: 2,88g																																
energia: 898Kcal/3748KJ	fehérje: 22,7g	zsír/telített 61,8g/0g																																
szénhidrát: 60,3g	cukor: 0,0g	só: 1,70g																																
	<table border="0"> <tr> <td>energia: 0Kcal/0KJ</td> <td>fehérje: 0,0g</td> <td>zsír/telített 0,0g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 0,0g</td> <td>cukor: 0,0g</td> <td>só: 0,00g</td> </tr> </table>	energia: 0Kcal/0KJ	fehérje: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g	szénhidrát: 0,0g	cukor: 0,0g	só: 0,00g	<table border="0"> <tr> <td>energia: 0Kcal/0KJ</td> <td>fehérje: 0,0g</td> <td>zsír/telített 0,0g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 0,0g</td> <td>cukor: 0,0g</td> <td>só: 0,00g</td> </tr> </table>	energia: 0Kcal/0KJ	fehérje: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g	szénhidrát: 0,0g	cukor: 0,0g	só: 0,00g	<table border="0"> <tr> <td>energia: 0Kcal/0KJ</td> <td>fehérje: 0,0g</td> <td>zsír/telített 0,0g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 0,0g</td> <td>cukor: 0,0g</td> <td>só: 0,00g</td> </tr> </table>	energia: 0Kcal/0KJ	fehérje: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g	szénhidrát: 0,0g	cukor: 0,0g	só: 0,00g	<table border="0"> <tr> <td>energia: 0Kcal/0KJ</td> <td>fehérje: 0,0g</td> <td>zsír/telített 0,0g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 0,0g</td> <td>cukor: 0,0g</td> <td>só: 0,00g</td> </tr> </table>	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																																
	<table border="0"> <tr> <td>energia: 0Kcal/0KJ</td> <td>fehérje: 0,0g</td> <td>zsír/telített 0,0g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 0,0g</td> <td>cukor: 0,0g</td> <td>só: 0,00g</td> </tr> </table>	energia: 0Kcal/0KJ	fehérje: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g	szénhidrát: 0,0g	cukor: 0,0g	só: 0,00g	<table border="0"> <tr> <td>energia: 0Kcal/0KJ</td> <td>fehérje: 0,0g</td> <td>zsír/telített 0,0g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 0,0g</td> <td>cukor: 0,0g</td> <td>só: 0,00g</td> </tr> </table>	energia: 0Kcal/0KJ	fehérje: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g	szénhidrát: 0,0g	cukor: 0,0g	só: 0,00g	<table border="0"> <tr> <td>energia: 0Kcal/0KJ</td> <td>fehérje: 0,0g</td> <td>zsír/telített 0,0g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 0,0g</td> <td>cukor: 0,0g</td> <td>só: 0,00g</td> </tr> </table>	energia: 0Kcal/0KJ	fehérje: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g	szénhidrát: 0,0g	cukor: 0,0g	só: 0,00g	<table border="0"> <tr> <td>energia: 0Kcal/0KJ</td> <td>fehérje: 0,0g</td> <td>zsír/telített 0,0g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 0,0g</td> <td>cukor: 0,0g</td> <td>só: 0,00g</td> </tr> </table>	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																																