

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 kiörlésű 0,5 kg Paradicsom	Tej CROISSANT	Tea Vajkrém Kenyér teljes kiörlésű 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
39 Iskola B	Lebbencsleves 4. Csikós Tokány Tésztaköret 4.	Mínestrone leves Bácskai rizseshús 4. Csemege uborka	Gulyásleves, zöldséges 4. Fánk Kenyér teljes kiörlésű 0,5 kg	Brokkolikrémleves Milánói makaróni 4.	Palóclevés 4. Diós metélt 4. Kenyér teljes kiörlésű 0,5 kg ALMA
	energia: 1109Kcal/4640KJ szénhidrát: 127,6g fehérje: 48,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 42,7g/0g 5,46g 	energia: 1144Kcal/4786KJ szénhidrát: 160,8g fehérje: 47,5g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 32,5g/0g 3,90g 	energia: 1476Kcal/6176KJ szénhidrát: 189,2g fehérje: 53,3g cukor: 2,2g zsír/telített só.: 49,9g/0g 5,01g 	energia: 1009Kcal/4221KJ szénhidrát: 114,1g fehérje: 53,9g cukor: 7,5g zsír/telített só.: 34,1g/0g 6,62g 	energia: 1816Kcal/7596KJ szénhidrát: 253,2g fehérje: 61,2g cukor: 19,2g zsír/telített só.: 56,6g/0g 5,67g
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 	