

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
	energia: 602Kcal/2518KJ szénhidrát: 70,6g fehérje: 14,4g cukor: 10,4g zsír/telített só.: 27,4g/0g 0,27g	energia: 289Kcal/1208KJ szénhidrát: 57,8g fehérje: 8,0g cukor: 20,9g zsír/telített só.: 2,0g/0g 0,95g	energia: 787Kcal/3292KJ szénhidrát: 112,7g fehérje: 19,0g cukor: 34,2g zsír/telített só.: 66,2g/0g 1,67g	energia: 915Kcal/3828KJ szénhidrát: 72,5g fehérje: 17,5g cukor: 20,9g zsír/telített só.: 61,9g/0g 2,63g	energia: 656Kcal/2746KJ szénhidrát: 62,6g fehérje: 27,3g cukor: 20,9g zsír/telített só.: 30,5g/0g 3,92g
39 Iskola B	Zöldségleves 4. Zöldséges húsos tészta	Zöldségkrémleves levesgyönggyel Rántott sajt 4. Párolt rizs 4.	Csontleves 4. Sólet 4.	Gyümölcsleves 4. Zöldborsós csirkeragu 3. Tésztaköret 3.	Frankfurti leves 4. Fánk
	energia: 1098Kcal/4594KJ szénhidrát: 120,5g fehérje: 49,3g cukor: 2,6g zsír/telített só.: 24,8g/0g 3,29g	energia: 1346Kcal/5631KJ szénhidrát: 150,9g fehérje: 32,7g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 73,9g/0g 1,50g	energia: 793Kcal/3317KJ szénhidrát: 103,9g fehérje: 40,8g cukor: 2,6g zsír/telített só.: 20,1g/0g 4,44g	energia: 753Kcal/3149KJ szénhidrát: 104,1g fehérje: 36,6g cukor: 26,4g zsír/telített só.: 21,6g/0g 2,85g	energia: 1374Kcal/5751KJ szénhidrát: 170,2g fehérje: 41,4g cukor: 4,1g zsír/telített só.: 54,1g/0g 2,65g
38 Iskola Vacsora	Túrós metélt 4.	Pizza	Hortobágyi tészta	FELVÁGOTT, ZALA Margarin Zsemle teljes kiőrlésű Uborka	
	energia: 869Kcal/3638KJ szénhidrát: 113,2g fehérje: 32,3g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 30,6g/0g 2,00g	energia: 509Kcal/2132KJ szénhidrát: 62,1g fehérje: 16,5g cukor: 4,0g zsír/telített só.: 22,4g/0g 2,28g	energia: 708Kcal/2964KJ szénhidrát: 77,8g fehérje: 37,6g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 25,2g/0g 2,88g	energia: 896Kcal/3748KJ szénhidrát: 60,3g fehérje: 22,7g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 61,8g/0g 1,70g	
	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	