

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
08 Iskola reggeli	Tej Lekváros bukta	Tea Felvágott, csemege szalámi Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg Uborka	Tej TÚRÓS BATYU	Tea Sajtkrém Kifli Paradicsom	Tea Sült virsli Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg Ketchup
	energia: 697Kcal/2915KJ szénhidrát: 106,1g fehérje: 17,9g cukor: 29,2g zsír/telített só.: 61,1g/0g 1,71g	energia: 430Kcal/1799KJ szénhidrát: 57,8g fehérje: 16,4g cukor: 20,9g zsír/telített só.: 14,0g/0g 0,95g	energia: 188Kcal/788KJ szénhidrát: 27,1g fehérje: 10,2g cukor: 3,3g zsír/telített só.: 4,9g/0g 0,27g	energia: 343Kcal/1435KJ szénhidrát: 74,3g fehérje: 8,6g cukor: 20,9g zsír/telített só.: 2,1g/0g 1,13g	energia: 469Kcal/1962KJ szénhidrát: 57,0g fehérje: 17,4g cukor: 20,9g zsír/telített só.: 17,9g/0g 4,22g
39 Iskola B	Burgonyaleves 4. Lecső kolbásszal 4. Tésztaköret 4.	Tojásleves 4. Rácos Zöldbab	Lencseleves, kolbásszal Pogácsa Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg	Vajgaluskaleves Székelykáposzta 4. Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg	Sertésragu leves 4. Túrós metélt 4.
	energia: 1038Kcal/4342KJ szénhidrát: 117,7g fehérje: 32,2g cukor: 0,7g zsír/telített só.: 45,9g/0g 5,83g	energia: 710Kcal/2972KJ szénhidrát: 45,3g fehérje: 32,7g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 43,4g/0g 3,46g	energia: 1104Kcal/4621KJ szénhidrát: 127,7g fehérje: 39,4g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 45,0g/0g 4,04g	energia: 1021Kcal/4274KJ szénhidrát: 118,8g fehérje: 46,2g cukor: 0,1g zsír/telített só.: 37,8g/0g 6,44g	energia: 1378Kcal/5766KJ szénhidrát: 174,5g fehérje: 61,2g cukor: 0,1g zsír/telített só.: 45,1g/0g 4,19g
38 Iskola Vacsora	Rántott csirkemell szendvics	Kenyérlángos	Párolt rizs 4. Sajtos csirkemell 4.	FUSTOLT PARASZTKOLBASZ Kenyér teljes kiőrlésű 0,5 kg Zöldpaprika	
	energia: 715Kcal/2994KJ szénhidrát: 91,3g fehérje: 46,1g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 17,9g/0g 2,95g	energia: 509Kcal/2132KJ szénhidrát: 62,1g fehérje: 16,5g cukor: 4,0g zsír/telített só.: 22,4g/0g 2,28g	energia: 965Kcal/4038KJ szénhidrát: 104,2g fehérje: 44,4g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 41,7g/0g 3,48g	energia: 393Kcal/1643KJ szénhidrát: 38,8g fehérje: 17,5g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 17,3g/0g 2,62g	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	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