

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

Étkezés

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

59 Általános iskola tízóra	Tej (1,5%) tízórai 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Briós 2/1	Tea citromos 2/1 Főtt kemény tojás 2/1 Liga margarin 2/1 Zsemle, tízórai 2/1 Póréhagyma 2/1	Tea gyümölcsös 2/1 KEDVENC ÍZEK GÉPSONKA (t.t.) 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paprika TV 2/1	Tejes kávé 2/1 Mákos búrkifli 2/1	Tea citromos 2/1 KEDVENC ÍZEK SAJTOS PÁRIZSI 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kifli, teljes kiőrlésű 2/1
	energia: 28,8g szénhidrát: 35,7g fehérje: 9,9g zsír: 11,1g szénhidrát: 11,9g fehérje: 11,9g zsír: 0,28g	energia: 17,7g szénhidrát: 57,0g fehérje: 11,0g zsír: 0,42g	energia: 12,2g szénhidrát: 39,1g fehérje: 7,5g zsír: 0,71g	energia: 11,7g szénhidrát: 46,3g fehérje: 16,8g zsír: 0,58g	energia: 11,4g szénhidrát: 43,3g fehérje: 13,2g zsír: 0,27g
60 Általános iskola ebéd	Zöldsaláta 2/1 Gyümölcsmártás 2/1 Főtt hús 2/1 Linzer arka 2/1	Zöldbablevés 2/1 Lyoni sertésborda 2/1 Petrezselymes burgonya 2/1 Vegyes saláta 2/1	Gulyáslevés, zöldséges 2/1 Lekváros kenyér 2/1 Banán 2/1	Csontleves célneművel 2/1 Halrudacska 2/1 Burgonyapüré 2/1 Csemege uborka 2/1	Karfiollevés, tejfővel 2/1 Amerikai csirke 2/1 Riz-biz 2/1
	energia: 28,8g szénhidrát: 82,9g fehérje: 22,1g zsír: 48,6g szénhidrát: 22,1g fehérje: 48,6g zsír: 0,79g	energia: 31,1g szénhidrát: 76,5g fehérje: 10,2g zsír: 0,94g	energia: 30,7g szénhidrát: 135,1g fehérje: 9,4g zsír: 1,25g	energia: 21,6g szénhidrát: 71,3g fehérje: 17,0g zsír: 1,54g	energia: 39,8g szénhidrát: 60,7g fehérje: 14,6g zsír: 0,92g
62 Általános iskola ebéd B	Zöldsaláta 2/1 Csöbön sült füstölt sonka és brokkoli 2/1	Zöldbablevés 2/1 Tarhonyás hús sertésbővel 2/1 Vegyes saláta 2/1	Gulyáslevés, zöldséges 2/1 Sajtos nudli 2/1 Banán 2/1	Csontleves célneművel 2/1 Gombás csirkemáj 2/1 Párolt rizs 2/1 Csemege uborka 2/1	Karfiollevés, tejfővel 2/1 Sertés pörkölt főttét 2/1 Tésztakrém orsó 2/1 Fejless aláta 2/1
	energia: 31,3g szénhidrát: 30,7g fehérje: 28,1g zsír: 4,4g szénhidrát: 28,1g fehérje: 4,4g zsír: 2,05g	energia: 35,5g szénhidrát: 84,6g fehérje: 11,5g zsír: 0,94g	energia: 30,3g szénhidrát: 66,7g fehérje: 18,5g zsír: 2,20g	energia: 32,0g szénhidrát: 80,0g fehérje: 6,5g zsír: 0,94g	energia: 33,4g szénhidrát: 65,3g fehérje: 14,1g zsír: 1,08g
61 Általános iskola uzsonna	KEDVENC ÍZEK CSIRKEGÉPSONKA (t.t.) 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paprika TV 2/1	Sajtos rúd 2/1	KEDVENC ÍZEK MAJAS (t.t.) 2/1 Kenyér, rozs 2/1 (tízórai, uzsonna) Retek, hónapos 2/1	KEDVENC ÍZEK SOPRONI (t.t.) 2/1 Liga margarin 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paradicsom 2/1	Méz 2/1 Liga margarin 2/1 Zsemle, uzsonna 2/1
	energia: 13,2g szénhidrát: 32,5g fehérje: 6,9g zsír: 1,8g szénhidrát: 6,9g fehérje: 1,8g zsír: 0,75g	energia: 4,0g szénhidrát: 18,9g fehérje: 13,7g zsír: 0,00g	energia: 8,4g szénhidrát: 31,4g fehérje: 5,1g zsír: 1,19g	energia: 10,9g szénhidrát: 32,3g fehérje: 9,0g zsír: 0,77g	energia: 8,1g szénhidrát: 58,4g fehérje: 3,6g zsír: 0,19g
10 Középiskola vacsora	Serpenyős burgonya nokedlival, kolbászal 3 Fejlesztés aláta 3	Óvri sertészelet 3 Főtt burgonya, 1/2 adag 3 Párolt sárgarépa, 1/2 adag 3	Fokhagymás aprópecsenye 3 Petrezselymes burgonya 3 Vegyes saláta 3	Olasz sertésborda 3 Tésztakrém makaróni 3	