

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

Étkezés

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

59 Általános iskola tízóra	Tea citromos 2/1 Vajkrém 2/1 Kenyér, rozs 2/1 (tízórai, uzsonna) Uborka 2/1	Tej (1,5%) 2/1 Gabonapehely 2/1	Tea csipkebogyó 2/1 Felvágott, SNIDLINGES sertés 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, tízórai 2/1	Karamellás tej 2/1 Túróval töltött paprika 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)	Tea, zöld 2/1 Bundás kenyér 2/1
	energia: 580 szénhidrát: 36,2g fehéj: 8,1g zsír: 8,5g szénhidrát: 36,2g fehéj: 8,1g zsír: 8,5g	energia: 1070 szénhidrát: 48,9g fehéj: 10,7g zsír: 23,9g szénhidrát: 48,9g fehéj: 10,7g zsír: 23,9g	energia: 1150 szénhidrát: 52,9g fehéj: 11,5g zsír: 6,6g szénhidrát: 52,9g fehéj: 11,5g zsír: 6,6g	energia: 1930 szénhidrát: 50,6g fehéj: 19,3g zsír: 18,3g szénhidrát: 50,6g fehéj: 19,3g zsír: 18,3g	energia: 960 szénhidrát: 39,7g fehéj: 9,6g zsír: 6,0g szénhidrát: 39,7g fehéj: 9,6g zsír: 6,0g
60 Általános iskola ebéd	Daragaluska leves 2/1 Paradisom mártás 2/1 Hús gombóc s sertés húsból 2/1 Meggys rétes 2/1	Gyümölcsleves 2/1 Gyros 2/1 Pirított burgonya 2/1 Tzatziki mártás 2/1	Tárkonyos pulykaragu leves 2/1 Tojásos galuska 2/1 Fejlesztés 2/1	Lebbencsleves 2/1 Tejfőles s sertés ragu 2/1 Párolt rizs 2/1	Zellerkrémleves 2/1 Kínai pulykaragu 2/1 Tésztafőzelék 2/1
	energia: 2850 szénhidrát: 47,0g fehéj: 28,5g zsír: 5,6g szénhidrát: 47,0g fehéj: 28,5g zsír: 5,6g	energia: 3220 szénhidrát: 79,4g fehéj: 32,2g zsír: 35,6g szénhidrát: 79,4g fehéj: 32,2g zsír: 35,6g	energia: 3300 szénhidrát: 82,7g fehéj: 33,0g zsír: 8,6g szénhidrát: 82,7g fehéj: 33,0g zsír: 8,6g	energia: 2710 szénhidrát: 82,6g fehéj: 27,1g zsír: 2,6g szénhidrát: 82,6g fehéj: 27,1g zsír: 2,6g	energia: 1340 szénhidrát: 66,1g fehéj: 13,4g zsír: 11,9g szénhidrát: 66,1g fehéj: 13,4g zsír: 11,9g
62 Általános iskola ebéd B	Daragaluska leves 2/1 Göngyölt hús 2/1 Hagymás burgonya 2/1 Kovácsos uborka 2/1	Gyümölcsleves 2/1 Chilis bab 2/1 Kenyér, félbarna ebéd 2/1	Tárkonyos pulykaragu leves 2/1 Tejbedara 2/1 Alma 2/1	Lebbencsleves 2/1 Rablóhús 2/1 Törtburgonya 2/1 Zöldbabsaláta 2/1	Zellerkrémleves 2/1 Rántott pulykamáj 2/1 Rizs köret paprika s íkkel 2/1 Franciasaláta 2/1
	energia: 3390 szénhidrát: 69,4g fehéj: 33,9g zsír: 2,6g szénhidrát: 69,4g fehéj: 33,9g zsír: 2,6g	energia: 2060 szénhidrát: 78,3g fehéj: 20,6g zsír: 34,8g szénhidrát: 78,3g fehéj: 20,6g zsír: 34,8g	energia: 2970 szénhidrát: 76,5g fehéj: 29,7g zsír: 26,8g szénhidrát: 76,5g fehéj: 29,7g zsír: 26,8g	energia: 2890 szénhidrát: 68,4g fehéj: 28,9g zsír: 7,7g szénhidrát: 68,4g fehéj: 28,9g zsír: 7,7g	energia: 3260 szénhidrát: 76,1g fehéj: 32,6g zsír: 8,0g szénhidrát: 76,1g fehéj: 32,6g zsír: 8,0g
61 Általános iskola uzsonna	Sajt, MEDVE 2/1 Kifli, uzsonna 2/1	KEDVENC IZÉK ZALA 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kifli, olasz, uzsonna 2/1 Jégsaláta-leves 2/1	PADLIZSANKRÉM 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)	Sajtos csiga 2/1	Ökorszem, csokis 2/1 Alma 2/1
	energia: 810 szénhidrát: 38,9g fehéj: 8,1g zsír: 0,8g szénhidrát: 38,9g fehéj: 8,1g zsír: 0,8g	energia: 1310 szénhidrát: 48,5g fehéj: 13,1g zsír: 0,4g szénhidrát: 48,5g fehéj: 13,1g zsír: 0,4g	energia: 610 szénhidrát: 29,6g fehéj: 6,1g zsír: 0,5g szénhidrát: 29,6g fehéj: 6,1g zsír: 0,5g	energia: 410 szénhidrát: 17,3g fehéj: 4,1g zsír: 0,8g szénhidrát: 17,3g fehéj: 4,1g zsír: 0,8g	energia: 420 szénhidrát: 39,7g fehéj: 4,2g zsír: 18,4g szénhidrát: 39,7g fehéj: 4,2g zsír: 18,4g
10 Középiskola vacsora	Sültkolbász 3 Burgonyapüré 3 Kovácsos uborka 3	Hamburger 3	Köménys s sertésült 3 Törtburgonya 3 Céklesaláta 3	Májpasztétó 3 Párolt rizs 3	Héjában főtt burgonya 3 Sütszalonna 3 Savanyú káposzta 3