WinMenza nyomtatas

Close

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Általános iskola tízóra	Tej (1,5%) 2/1 Briós 2/1	Tea citromos 2/1 Sajt, Eidami 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paradicsom 2/1	Kakaó 2/1 Lekvár, szamócás 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, tízórai 2/1	Tea gyümölcsös 2/1 KEDVENC ÍZEK ZALA 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kifli, olasz, tízórai 2/1 Uborka 2/1	Tej (1,5%) 2/1 Kakaós madárka 2/1
	energia: 256K Cal/1082 KJ fehérje: 11,5a zsír/tel ített: 6,8a/0a szénhidrát: 38,0g cukor: 13,4g só.: 0,27g	energia: 39 KC al/0 49KJ fehérje: 17,1a zsír/tel ített: 17,2a/2a szénhidrát: 38,4g cukor: 6,6g só.: 0,35g	energia: 45 KC al/9 41KJ fehérje: 15,5a zsír/tel ített: 9,9a/2a szénhidrát: 78,9g cukor: 14,5g só.: 0,41g	energia: 41 0K Cal/1 7 KJ fehérje: 13,5a zsír/tel ített: 14,8a/2a szénhidrát: 55,3g cukor: 7,4g só.: 0,59g	energia: 137K Cal/573KJ fehérje: 8,3a zsír/tel ített: 8,0a/0a szénhidrát: 21,6g cukor: 10,5g só.: 0,27g
60 Általános iskola ebéd	Rizs leves 2/1 Zöldborsófőzelék 2/1 Főtt kemény tojás 2/1 Túrórudi 2/1	Sárgaborsó leves 2/1 Milánói makaróni 2/1	Palócleves 2/1 Csokis kifli 2/1 Szilva 2/1	Zöldségleves 2/1 Rántott gomba, karfiol 2/1 Petrezselymes rizs 2/1 Tartármártás 2/1	Meggy leves 2/1 Sajtos csirkemell 2/1 Törtburgonya 2/1 Cukkinisaláta 2/1
	energia: 505K Cal/2113 KJ fehérje: 27,0g zsír/tel ített: 13,0g/3g szénhidrát: 29,4g cukor: 19,9g só.: 0,81g	energia: 65 2KC al/2 7 6KJ fehérje: 34,8g zsír/tel ített: 21,2g/0g szénhidrát: 71,9g cukor: 2,9g só.: 1,64g	energia: 54 3KC al/2 73KJ fehérje: 28,3g zsír/tel ített: 13,7g/0g szénhidrát: 74,9g cukor: 20,0g só.: 0,82g	energia: 691K Cal/2891 KJ fehérje: 19,5g zsír/tel ített: 16,6g/0g szénhidrát: 93,2g cukor: 3,3g só.: 1,36g	energia: 596K Cal/2501 KJ fehérje: 36,5g zsír/tel ített: 12,1g/0g szénhidrát: 72,6g cukor: 23,4g só.: 1,23g
62 Általános iskola ebéd B	Rizs leves 2/1 Pulykapörkölt 2/1 Tésztaköret szarvacska 2/1 Fejeskáposztasaláta 3	Sárgaborsó leves 2/1 Zöldséges gömbölyölthús 3 Petrezselymes burgonya 2/1 Uborkasaláta 2/1	Palócleves 2/1 Sonkás kocka 2/1 Szilva 2/1	Zöldségleves 2/1 Legényfogó töltött burgonya 2/1 Zöldbabsaláta 2/1	Meggy leves 2/1 Fokhagymás penne 2/1
	energia: 513K Cal/2 1 4KJ fehérje: 33,0g zsír/tel ített: 7,1g/0g szénhidrát: 75,9g cukor: 13,8g só.: 0,72g	energia: 58 1KC al/2 43KJ fehérje: 34,9g zsír/tel ített: 12,8g/0g szénhidrát: 66,5g cukor: 12,5g só.: 0,97g	energia: 71 1KC al/2 98KJ fehérje: 33,1g zsír/tel ített: 23,2g/1g szénhidrát: 88,7g cukor: 4,5g só.: 1,17g	energia: 5 45K Cal/2283 KJ fehérje: 27,8g zsír/tel ített: 11,5g/0g szénhidrát: 72,5g cukor: 10,8g só.: 1,10g	energia: 602K Cal/2520 KJ fehérje: 31,7g zsír/tel ített: 19,5g/1g szénhidrát: 68,8g cukor: 17,2g só.: 0,87g
61 Általános iskola uzsonna	Felvágott, MEXIKOI AHIDA (t.t.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Zöldhagyma 2/1	Joghurt, GYUMOLCSOS 2/1 Kifli, uzsonna 2/1	Tonhalas szendvicskrém 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paradicsom 2/1	Fahéjas csiga 2/1	Padlizánkrém margarinnal 2/1 Kenyér, teljes kiőrlésű 2/1
	energia: 268K Cal/1 1 2KJ fehérje: 10,5g zsír/tel ített: 9,0g/3g szénhidrát: 31,2g cukor: 0,5g só.: 0,55g	energia: 29 0KC al/1 5 6KJ fehérje: 9,1g zsír/tel ített: 3,7g/0g szénhidrát: 51,8g cukor: 0,0g só.: 1,15g	energia: 32 5KC al/1 3 6KJ fehérje: 7,4g zsír/tel ített: 16,8g/0g szénhidrát: 31,7g cukor: 0,0g só.: 0,25g	energia: 113K Cal/4 7 2KJ fehérje: 3,5g zsír/tel ített: 3,0g/1g szénhidrát: 18,5g cukor: 12,5g só.: 0,00g	energia: 239K Cal/999KJ fehérje: 5,2g zsír/tel ített: 10,3g/0g szénhidrát: 30,4g cukor: 0,4g só.: 0,61g
10 Középiskola vacsora	Sült csirkecomb 3 Rizsköret paprika csíkkal 3 Fejeskáposztasaláta 3	Frankfurti rakott káposzta 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	PIZZA SONKAS 3	Budapest ragu 3 Párolt bulgur vegyes zöldséggel 3	

0% Page 1 of 1

Írjon ide a kereséshez

11°C Időnként napos

HUN

12:50
2025.10.03.