

37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!						
Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
59 Általános iskola tízórá	Tej (1,5%) 2/1 Kakaós madárka 2/1	Tea citromos 2/1 KEDVENC ÍZEK FOKHAGYMÁS (t.t.) 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kenyér, rozs 2/1 (tízórai, uzsonna) Paprika TV 2/1	Tej (1,5%) 2/1 Vaj, teavaj 2/1 Kifli, korpás, tízórai 2/1 Paradicsom 2/1	Tea gyümölcsös 2/1 KEDVENC ÍZEK MÁJÁS (t.t.) 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paprika, zöld 2/1	Kakaó 2/1 Sajt, Trappista 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, tízórai 2/1	
	energia: 1379 kJ fehérje: 8,3 g zsír: 8,0 g szénhidrát: 21,8 g	energia: 347 kJ fehérje: 10,1 g zsír: 13,3 g szénhidrát: 38,6 g	energia: 317 kJ fehérje: 12,3 g zsír: 16,9 g szénhidrát: 30,3 g	energia: 2096 kJ fehérje: 9,4 g zsír: 3,8 g szénhidrát: 37,8 g	energia: 5296 kJ fehérje: 28,4 g zsír: 21,1 g szénhidrát: 62,1 g	
60 Általános iskola ebéd	Karalábélev 2/1 Lencsés étel 2/1 Sült virsli 2/1 Piskóta, kakaó 2/1	Osztatott 100%-os 2/1 Tartósított hús 2/1 Cék saláta 2/1	Palóclev 2/1 Burgonyás tészta 2/1 Banán 2/1	Paradicsomlev 2/1 Bábolnai fokhagymás csicseriborsó 2/1 Burgonyapüré 2/1 Párolt vöröshagyma 2/1	Sajtkrémleves (t.t.) 2/1 Milánói makaróni 2/1	
	energia: 1756 kJ fehérje: 39,7 g zsír: 27,2 g szénhidrát: 78,6 g	energia: 58 kJ fehérje: 30,1 g zsír: 10,3 g szénhidrát: 52,7 g	energia: 74 kJ fehérje: 31,1 g zsír: 11,0 g szénhidrát: 123,3 g	energia: 7196 kJ fehérje: 47,6 g zsír: 22,0 g szénhidrát: 74,9 g	energia: 7196 kJ fehérje: 28,5 g zsír: 29,6 g szénhidrát: 78,1 g	
62 Általános iskola ebéd B	Karalábélev 2/1 Dubary szalámi 2/1 Petrezselymes burgonya 2/1	Osztatott 100%-os 2/1 Almás-sajtos sertésszalámi 2/1 Zelleres burgonyapüré 2/1 Cék saláta 2/1	Palóclev 2/1 Mákos metélt 2/1 Banán 2/1	Paradicsomlev 2/1 Rántott sajt 2/1 Petrezselymes rizs 2/1 Tartármártás 2/1	Sajtkrémleves (t.t.) 2/1 Pulykapörkölt 2/1 Tésztakörlet szarvascska 2/1 Cék saláta 2/1	
	energia: 5916 kJ fehérje: 32,5 g zsír: 11,6 g szénhidrát: 67,4 g	energia: 60 kJ fehérje: 27,2 g zsír: 12,3 g szénhidrát: 53,0 g	energia: 77 kJ fehérje: 34,4 g zsír: 20,9 g szénhidrát: 107,0 g	energia: 1000 kJ fehérje: 42,8 g zsír: 44,0 g szénhidrát: 97,3 g	energia: 6066 kJ fehérje: 30,2 g zsír: 15,7 g szénhidrát: 69,8 g	
61 Általános iskola uzsonna	Sonkakrém 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Uborka 2/1	Joghurt, GYÜMÖLCSÖS 2/1 Kifli, uzsonna 2/1	KEDVENC ÍZEK TURISTA (t.t.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Zsemle, olasz, uzsonna 2/1 Jégsláta-levegő 2/1	Lekváros rúd 2/1	Házi húskrém margarinval 2/1 Magvas barna kenyér 2/1 Uborka 2/1	
	energia: 2596 kJ fehérje: 9,2 g zsír: 4,3 g szénhidrát: 31,5 g	energia: 29 kJ fehérje: 9,1 g zsír: 3,7 g szénhidrát: 51,8 g	energia: 107 kJ fehérje: 10,1 g zsír: 12,9 g szénhidrát: 25,8 g	energia: 1888 kJ fehérje: 4,0 g zsír: 3,0 g szénhidrát: 28,5 g	energia: 2688 kJ fehérje: 14,7 g zsír: 8,4 g szénhidrát: 23,5 g	
10 Középiskola vacsora	Csirkésalát főtt tojással 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	Erdélyi rakott káposzta 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	Hamburger 3	Rakott burgonya 3 Uborkasaláta 3		