

37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendőek!					
Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Általános iskolai tízóra	Tej (1,5%) 2/1 Diák kakaós kifli 2/1	Tee citromos 2/1 Bundás kenyér 2/1	Tej (1,5%) 2/1 Vajkrém, zöldséges 2/1 Kifli, tiszrai 2/1 Paradicsom 2/1	Tea csipkebogyó 2/1 KEDVENC ÍZEK SERTÉSMÁRS 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tiszrai, uzsonna) Mustár 2/1	Tejeskávé 2/1 KEDVENC ÍZEK FOKHAGYMÁS (t.t.) 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, tiszrai 2/1 Retek, fehér 2/1
	energia: 2696 kJ (643 kcal) szénhidrát: 40,2g fehérje: 13,1g zsír: 5,0g szénhidrát: 15,0g fehérje: 0,6g zsír: 0,6g	energia: 2196 kJ (525 kcal) szénhidrát: 39,7g fehérje: 9,8g zsír: 4,0g szénhidrát: 6,5g fehérje: 0,3g zsír: 0,3g	energia: 2796 kJ (668 kcal) szénhidrát: 36,3g fehérje: 11,5g zsír: 4,8g szénhidrát: 9,4g fehérje: 0,8g zsír: 0,8g	energia: 3196 kJ (767 kcal) szénhidrát: 36,9g fehérje: 13,2g zsír: 11,4g szénhidrát: 6,5g fehérje: 1,5g zsír: 1,5g	energia: 6006 kJ (1438 kcal) szénhidrát: 66,3g fehérje: 20,4g zsír: 14,8g szénhidrát: 14,5g fehérje: 0,6g zsír: 0,6g
60 Általános iskolai ebéd	Tarhonyaleves, zöldséges 2/1 Teffölös burgonya főzelék 2/1 Panírozott dinók 2/1 Lekváros piskótatekercs 2/1	Gyümölcsleves 2/1 Rakott kárfiól 2/1	Babgulyás, zöldséges 2/1 Tejbedara 2/1 Alma 2/1	Csontleves csernemetélttel 2/1 Bolognai pagetti 2/1	Paradicsomleves 2/1 Hévízi aprópecsenye 2/1 Párolt rizs 2/1 Csemege uborka 2/1
	energia: 6476 kJ (1558 kcal) szénhidrát: 112,0g fehérje: 20,6g zsír: 13,7g szénhidrát: 28,2g fehérje: 1,4g zsír: 1,4g	energia: 4916 kJ (1182 kcal) szénhidrát: 66,4g fehérje: 24,3g zsír: 13,3g szénhidrát: 34,8g fehérje: 0,4g zsír: 0,4g	energia: 7316 kJ (1750 kcal) szénhidrát: 96,7g fehérje: 31,3g zsír: 23,8g szénhidrát: 26,8g fehérje: 0,9g zsír: 0,9g	energia: 5796 kJ (1383 kcal) szénhidrát: 78,8g fehérje: 30,3g zsír: 10,1g szénhidrát: 5,1g fehérje: 1,4g zsír: 1,4g	energia: 6476 kJ (1558 kcal) szénhidrát: 85,8g fehérje: 25,7g zsír: 24,1g szénhidrát: 2,7g fehérje: 1,7g zsír: 1,7g
62 Általános iskolai ebéd B	Tarhonyaleves, zöldséges 2/1 Magyaros úttörő 2/1 Rizibizi 2/1 Zöldbabsaláta 2/1	Gyümölcsleves 2/1 Leosósertés 2/1 Párolt rizs 2/1 Fejeskáposztsaláta 2/1	Babgulyás, zöldséges 2/1 Burgonyás tészta 2/1 Alma 2/1	Csontleves csernemetélttel 2/1 Mustáros sertésszelet 2/1 Burgonyapüré 2/1 Csemege uborka 2/1	Paradicsomleves 2/1 Alpesi sertésszelet 2/1 Petrezelyes burgonya 2/1 Csemege uborka 2/1
	energia: 5716 kJ (1368 kcal) szénhidrát: 66,3g fehérje: 36,3g zsír: 12,8g szénhidrát: 7,9g fehérje: 1,0g zsír: 1,0g	energia: 7516 kJ (1799 kcal) szénhidrát: 123,7g fehérje: 31,2g zsír: 12,4g szénhidrát: 42,8g fehérje: 0,4g zsír: 0,4g	energia: 6316 kJ (1518 kcal) szénhidrát: 125,5g fehérje: 32,8g zsír: 19,0g szénhidrát: 20,1g fehérje: 1,0g zsír: 1,0g	energia: 6036 kJ (1444 kcal) szénhidrát: 55,7g fehérje: 31,2g zsír: 21,5g szénhidrát: 4,7g fehérje: 1,0g zsír: 1,0g	energia: 5796 kJ (1383 kcal) szénhidrát: 64,9g fehérje: 35,2g zsír: 17,3g szénhidrát: 2,8g fehérje: 1,4g zsír: 1,4g
61 Általános iskolai uzsonna	KEDVENC ÍZEK TURISTA (t.t.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Magvasbarna kenyér 2/1 Uborka 2/1	Vajas pogácsa 2/1 Mandarin 2/1	Túrós krém 2/1 Szezámospárna 2/1	Kokasajt 2/1 Kifli, uzsonna 2/1 Paprika TV 2/1	Croissant csokis 2/1
	energia: 3196 kJ (767 kcal) szénhidrát: 23,7g fehérje: 11,8g zsír: 1,6g szénhidrát: 1,5g fehérje: 0,7g zsír: 0,7g	energia: 4216 kJ (1012 kcal) szénhidrát: 14,1g fehérje: 8,4g zsír: 1,5g szénhidrát: 1,5g fehérje: 0,1g zsír: 0,1g	energia: 1616 kJ (388 kcal) szénhidrát: 12,7g fehérje: 4,0g zsír: 1,1g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,2g zsír: 0,2g	energia: 3096 kJ (739 kcal) szénhidrát: 44,3g fehérje: 8,2g zsír: 5,1g szénhidrát: 2,9g fehérje: 1,0g zsír: 1,0g	energia: 3096 kJ (739 kcal) szénhidrát: 27,2g fehérje: 8,4g zsír: 9,0g szénhidrát: 10,1g fehérje: 0,3g zsír: 0,3g
10 Középiskola vacsora	Matrózhús 3 Petrezelyes rizs 3	Csirkóstokány 3 Tésztakörörső 3 Fejeskáposztsaláta 3	Mustáros sertésszelet 3 Petrezelyes burgonya 3 Vegyes saláta 3	PIZZA SONKÁS 3	