

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!					
59 Általános iskola tízórá	Tea csipkebogyó 2/1 KEDVENC ÍZEK FÜRĐŐI SONKA (t.t.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Zsemle, tízórai 2/1 Uborka 2/1	Tea citromos 2/1 KEDVENC ÍZEK MÁTRAÍ DIÁKCEMEGE 2/1 Liga margarin 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)	Karamellás tej 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Briós 2/1	Tea gyümölcsös 2/1 KEDVENC ÍZEK KISKÁRPÁTI RÚD (t.t.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, rozs 2/1 (tízórai, uzsonna)	Tej (1,5%) 2/1 Kockasajt 2/1 Kifli, teljes kiőrlésű 2/1
	energia: 274Kcal/100g szénhidrát: 40,0g fehérje: 11,1g zsír: 7,7g cukor: 6,8g	energia: 58Kcal/100g szénhidrát: 78,9g fehérje: 19,0g zsír: 13,7g cukor: 21,0g	energia: 30Kcal/100g szénhidrát: 40,7g fehérje: 9,9g zsír: 11,9g cukor: 16,1g	energia: 457Kcal/100g szénhidrát: 38,5g fehérje: 11,8g zsír: 18,8g cukor: 7,8g	energia: 158Kcal/100g szénhidrát: 33,8g fehérje: 11,1g zsír: 8,2g cukor: 8,3g
60 Általános iskola ebéd	Lebbens leves 2/1 Sárgaborsó főzelék 2/1 Stefánia vagdalt 2/1 Muffin, csokis 2/1	Lencs evelés 2/1 Rántott halfilé 2/1 Törtburgonya 2/1 Fejes saláta 2/1 Almalé, ebédhez 100% 2/1	Tyúk hús leves 2/1 Darás metélt 2/1 Törtburgonya 2/1 Csersznye 2/1	Hamis gulyásleves 2/1 Budapest ragu 2/1 Párolt bulgur 2/1 Csemege uborka 2/1	Paradicsomlevés betűtésztával 2/1 Fokhagymás penne 2/1
	energia: 107Kcal/100g szénhidrát: 118,8g fehérje: 48,4g zsír: 53,8g cukor: 31,1g	energia: 65Kcal/100g szénhidrát: 231,4g fehérje: 28,0g zsír: 8,1g cukor: 34,9g	energia: 66Kcal/100g szénhidrát: 128,8g fehérje: 49,4g zsír: 15,2g cukor: 30,2g	energia: 274Kcal/100g szénhidrát: 85,5g fehérje: 32,2g zsír: 10,4g cukor: 4,1g	energia: 610Kcal/100g szénhidrát: 70,1g fehérje: 35,5g zsír: 20,1g cukor: 4,8g
62 Általános iskola ebéd B	Lebbens leves 2/1 Rizses lecsóvirslivel 2/1 Kenyér, félbarna ebéd 2/1 Muffin, csokis 2/1	Lencs evelés 2/1 Zöldskaggyuson sült csirkemell 2/1 Párolt rizs 2/1 Almalé, ebédhez 100% 2/1	Tyúk hús leves 2/1 Mediterrán zöldséges tészta 2/1 Csersznye 2/1	Hamis gulyásleves 2/1 Töltött karalábé 2/1 Párolt rizs 2/1	Paradicsomlevés 2/1 Dömsödi májas hús 2/1 Főtt burgonya 2/1 Eoetes hagyma 2/1
	energia: 108Kcal/100g szénhidrát: 140,5g fehérje: 27,5g zsír: 36,0g cukor: 33,1g	energia: 77Kcal/100g szénhidrát: 238,3g fehérje: 46,8g zsír: 12,9g cukor: 31,2g	energia: 60Kcal/100g szénhidrát: 109,8g fehérje: 51,7g zsír: 15,3g cukor: 11,3g	energia: 274Kcal/100g szénhidrát: 117,3g fehérje: 33,4g zsír: 12,4g cukor: 13,0g	energia: 600Kcal/100g szénhidrát: 99,3g fehérje: 31,8g zsír: 32,5g cukor: 14,9g
61 Általános iskola uzsonna	Sajt, Trappista 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kifli, korpás, uzsonna 2/1	Vajkrém 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paradicsom 3	Tojáskrém 2/1 Zsemle, császárszál 2/1 Retek, fehér 2/1	Perec, SAJTOS 2/1 Szőlőlé, 0,2 dl 2	KEDVENC ÍZEK ZALA 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Zsemle, olasz, uzsonna 2/1 Jégsaláta-levél 2/1
	energia: 290Kcal/100g szénhidrát: 18,8g fehérje: 14,4g zsír: 18,9g cukor: 0,1g	energia: 38Kcal/100g szénhidrát: 61,3g fehérje: 13,0g zsír: 7,4g cukor: 0,8g	energia: 45Kcal/100g szénhidrát: 50,4g fehérje: 10,7g zsír: 12,2g cukor: 0,9g	energia: 163Kcal/100g szénhidrát: 25,8g fehérje: 5,8g zsír: 4,1g cukor: 1,0g	energia: 371Kcal/100g szénhidrát: 25,7g fehérje: 9,8g zsír: 13,2g cukor: 0,4g
10 Középiskola vacsora	Debreceni sertéstopány 3 Tarhonyaköret 3 Fejessaláta 3	Gyros 3 Sültburgonya 3 Tzatziki mártás 3	Párizsi csirkemell 3 Kukoricás rizs 3 Vegyessaláttal kompót 3	PIZZA SONKÁS 3	