

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 Kuglóf 2/1	Tea citromos 2/1 Sárgarépás túrókrém 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórái, uzsonna)	Tej (1,5%) 2/1 Nesquik csokigolyó 2/1	Tea gyümölcsös 2/1 Felfújt, TÚRISTA 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Magyar barna kenyér 2/1 Paradicsom 2/1	Tejeskávé 2/1 KEDVENC IZEK MÁJAS (t.t.) 2/1 Kenyér, korpás 2/1 (tízórái, uzsonna) Paprika TV 2/1
	energia: 279Kcal/100g szénhidrát: 41,8g fehérje: 11,1g zsír/tel.él.: 7,5g/0g cukor: 13,5g só: 0,23g  	energia: 450Kcal/100g szénhidrát: 79,2g fehérje: 17,8g zsír/tel.él.: 4,1g/0g cukor: 20,6g só: 0,36g  	energia: 259Kcal/100g szénhidrát: 37,0g fehérje: 9,1g zsír/tel.él.: 4,2g/0g cukor: 18,1g só: 0,20g 	energia: 268Kcal/100g szénhidrát: 31,3g fehérje: 16,1g zsír/tel.él.: 21,0g/2g cukor: 8,1g só: 1,84g 	energia: 1465Kcal/100g szénhidrát: 48,8g fehérje: 16,7g zsír/tel.él.: 8,3g/4g cukor: 18,7g só: 0,98g 
60 Általános iskola ebéd	Hamis gulyásleves 2/1 Paradicsom mártás 2/1 Húsgombóc sertes húsból 2/1 Kakao csokis ütemény 2/1	Zöldborosleves 2/1 Rizses lecsó vörslivel 2/1 Almalé, ebédhez 100% 2/1	Tyúkhúsleves 2/1 Tejbedeva 2/1 Ősziarok 2/1	Tojásleves 2/1 Rakott kékárpósa 2/1 Kenyér, félbarna ebéd 2/1	Brokkoli leves 2/1 Amerikai csirke 2/1 Párolt rizs 2/1
	energia: 819Kcal/300g szénhidrát: 104,6g fehérje: 41,1g zsír/tel.él.: 34,1g/0g cukor: 28,6g só: 1,3g   	energia: 549Kcal/300g szénhidrát: 203,7g fehérje: 20,3g zsír/tel.él.: 14,0g/0g cukor: 38,0g só: 1,50g   	energia: 729Kcal/300g szénhidrát: 85,5g fehérje: 50,4g zsír/tel.él.: 20,2g/0g cukor: 17,8g só: 0,84g   	energia: 619Kcal/300g szénhidrát: 59,3g fehérje: 41,7g zsír/tel.él.: 17,9g/0g cukor: 9,0g só: 1,20g   	energia: 759Kcal/300g szénhidrát: 99,8g fehérje: 45,4g zsír/tel.él.: 18,8g/0g cukor: 1,3g só: 1,18g   
62 Általános iskola ebéd B	Hamis gulyásleves 2/1 Bábolnai fokhagymás csirkés combs 2/1 Petrezselymes burgonya 2/1 Kefír-salmia-kukorica-alát 2/1	Zöldborosleves 2/1 Vasipetecsénye 2/1 Párolt burgonya 2/1 Csirke-uborka 2/1 Almalé, ebédhez 100% 2/1	Tyúkhúsleves 2/1 Burgonyás tészta 2/1 Ősziarok 2/1	Tojásleves 2/1 Csirkés eporkölt 2/1 Tészták öntet kagyló 2/1 Cék-asalát 2/1	Brokkoli leves 2/1 Rántott halfilé 2/1 Törtburgonya 2/1 Uborka-alát 2/1
	energia: 719Kcal/300g szénhidrát: 82,5g fehérje: 48,8g zsír/tel.él.: 18,6g/0g cukor: 9,8g só: 1,28g    	energia: 263Kcal/100g szénhidrát: 221,2g fehérje: 39,0g zsír/tel.él.: 34,0g cukor: 13,0g/0g só: 1,01g    	energia: 609Kcal/300g szénhidrát: 114,3g fehérje: 51,9g zsír/tel.él.: 15,4g/1g cukor: 11,1g só: 0,86g   	energia: 619Kcal/300g szénhidrát: 44,5g fehérje: 51,3g zsír/tel.él.: 17,0g/0g cukor: 2,8g só: 2,11g   	energia: 268Kcal/300g szénhidrát: 90,8g fehérje: 20,5g zsír/tel.él.: 8,3g/0g cukor: 9,0g só: 1,41g   
61 Általános iskola uzsonna	SAJTMESTER sajtkrém 2/1 Kenyér, rozs 2/1 (tízórái, uzsonna) Zöldhagyma 2/1	Szalmiákkrém 2/1 Kifli, korpás, uzsonna 2/1 Paradicsompaprika 2/1	KEDVENC IZEK SOPRÓNI (t.t.) 2/1 Ligamargarin 2/1 Zsemle, uzsonna 2/1 Uborka 2/1	Makos patkó 2/1	Croissant csokis 2/1 Szőlőlé, 0,2 dl 2
	energia: 259Kcal/100g szénhidrát: 30,0g fehérje: 5,3g zsír/tel.él.: 2,7g/0g cukor: 0,5g só: 0,71g 	energia: 319Kcal/100g szénhidrát: 21,7g fehérje: 12,1g zsír/tel.él.: 12,7g/7g cukor: 0,0g só: 0,40g 	energia: 359Kcal/100g szénhidrát: 48,3g fehérje: 13,0g zsír/tel.él.: 8,9g/4g cukor: 0,3g só: 0,67g 	energia: 299Kcal/100g szénhidrát: 23,5g fehérje: 4,8g zsír/tel.él.: 7,1g/7g cukor: 10,9g só: 0,00g 	energia: 299Kcal/100g szénhidrát: 27,2g fehérje: 8,4g zsír/tel.él.: 9,0g/4g cukor: 10,1g só: 0,39g   
10 Középiskola vacsora	Bolognai spagetti 3	Chili csabab 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	Stefánia vágdalt 3 Törtburgonya 3 Paradicsom salátá 3	Rizses hús sertes húsból 3 Vitamin salátá 3	