

eatrend		Június 02. Hétfő	Június 03. Kedd	Június 04. Szerda	Június 05. Csütörtök	Június 06. Péntek					
Tízórai	Iskola felsős 11-14 éves	Karamellás tej Kifli	Limonádé Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal	Vaníliás tejjal Molnárka	Mentás limonádé Tonhalkrémés Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborkával	Barackos tea Zsíros Korpás kenyér Lilahagymával					
		Energia256.53 KCal	Energia250.86 KCal	Energia252.34 KCal	Energia320.37 KCal	Energia333.15 KCal					
		Energia Kj1073.32 Kj	Energia Kj1049.6 Kj	Energia Kj1055.79 Kj	Energia Kj1340.43 Kj	Energia Kj1393.9 Kj					
		Zsír3.28 g	Zsír6.85 g	Zsír5.68 g	Zsír14.38 g	Zsír10.4 g					
		T.Zsírsav1.73 g	T.Zsírsav2.01 g	T.Zsírsav2.06 g	T.Zsírsav3.85 g	T.Zsírsav3.7 g					
		Fehérje10.56 g	Fehérje7.37 g	Fehérje8.69 g	Fehérje6.97 g	Fehérje4.52 g					
		Szénhidrát45.89 g	Szénhidrát39.55 g	Szénhidrát40.79 g	Szénhidrát40.11 g	Szénhidrát54.84 g					
		Cukor12.49 g	Cukor9.99 g	Cukor2.4 g	Cukor13.29 g	Cukor15.99 g					
		Só0.68 g	Só1.13 g	Só0.62 g	Só0.61 g	Só0.71 g					
17		1(7)	1378	134710	1						
Ebéd	Iskola felsős 11-14 éves	Brokkolikrémleves Levesgyönggyel Pusztapörkölt Csemege uborkával	Magyaros zöldbableves tészta Dejós	Vajgaluskaleves Zabpelyhes vagdalt Finomfőzelékkel Félbarna kenyérrel	Vegyes gyümölcsleves Temesvári sertésragu Párolt rizzsel	Paradicsomleves Betűtésztával Rántott csirkemell corn flakes bundában Burgonyapürével Görögdinnye					
		Energia614.91 KCal	Energia442.97 KCal	Energia648.93 KCal	Energia702.79 KCal	Energia1025.74 KCal					
		Energia Kj2572.79 Kj	Energia Kj1853.39 Kj	Energia Kj2715.13 Kj	Energia Kj2940.47 Kj	Energia Kj4291.69 Kj					
		Zsír31.39 g	Zsír10.93 g	Zsír30.55 g	Zsír26.75 g	Zsír43.21 g					
		T.Zsírsav9.12 g	T.Zsírsav0.43 g	T.Zsírsav8.62 g	T.Zsírsav9.7 g	T.Zsírsav1.78 g					
		Fehérje20.6 g	Fehérje15.81 g	Fehérje24.99 g	Fehérje20.12 g	Fehérje30.55 g					
		Szénhidrát60.91 g	Szénhidrát69.86 g	Szénhidrát67.99 g	Szénhidrát97.43 g	Szénhidrát126.19 g					
		Cukor0.29 g	Cukor15.74 g	Cukor4.02 g	Cukor20.78 g	Cukor31.97 g					
		Só5.09 g	Só1.55 g	Só3.47 g	Só1.4 g	Só4.59 g					
1378915(6)(12)(13)		13458	137910111213	7	139101112(7)						
Uzsonna	Iskola felsős 11-14 éves	Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával	Helyben sült sajtos pogácsa	Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal Paprikával	Kakaós csiga	Poharas puding Kifli					
		Energia239.76 KCal	Energia182.52 KCal	Energia227.34 KCal	Energia163.83 KCal	Energia109.28 KCal					
		Energia Kj1003.15 Kj	Energia Kj763.66 Kj	Energia Kj951.19 Kj	Energia Kj685.46 Kj	Energia Kj457.23 Kj					
		Zsír7.98 g	Zsír13.1 g	Zsír9.34 g	Zsír8.77 g	Zsír0.28 g					
		T.Zsírsav7.17 g	T.Zsírsav3.58 g	T.Zsírsav3.32 g	T.Zsírsav0 g	T.Zsírsav0.1 g					
		Fehérje10.58 g	Fehérje2.46 g	Fehérje7.3 g	Fehérje1.81 g	Fehérje3.76 g					
		Szénhidrát31.33 g	Szénhidrát13.48 g	Szénhidrát28.46 g	Szénhidrát19.2 g	Szénhidrát22.8 g					
		Cukor0 g	Cukor0 g	Cukor0 g	Cukor0 g	Cukor0 g					
		Só1.36 g	Só0.79 g	Só1.36 g	Só0 g	Só0.41 g					
1(7)		137	1(7)	17(3)(6)(12)	17						
Allergén lista		1Glutén2Rák3Tojás4Hal5Földimogyoró6Szója7Tejtermék, laktóz8Diófélék9Zeller10Mustár					11Szezám12Kéndioxid, szulfít13Csillagfűrt14Puhatestűek15Mesterséges édesítőszer16Édesgyökér				