

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Középiskola A 15-18 éves	Barackos tea Sárgarépas sajtkrémes Teljes kiőrlésű kenyér Diákcsemegés Margarinnal Zsemle Paprikával			Kakaó Kifli Soproni felvágottas Félbarna kenyér Natúr vajkrém			Csipkebogyós tea Kolbászkrémes Rozskenyér Kígyóborkával			Citromos tea Padlizsánkrémes Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával Pulykamell sonkás Zsemle Margarinnal			Tej Túró rudi krémes Korpás kenyér Tavaszi felvágottas Zsemle Margarinnal		
		Energia: 519.02 Kcal / 2,169.50 KJ			Energia: 581.49 Kcal / 2,430.63 KJ			Energia: 561.62 Kcal / 2,347.57 KJ			Energia: 536.80 Kcal / 2,243.82 KJ			Energia: 474.37 Kcal / 1,982.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.34 g	12.41 g	5.25 g	21.66 g	18.82 g	8.48 g	14.87 g	17.09 g	16.33 g	14.71 g	13.33 g	5.25 g	21.75 g	10.85 g	4.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.93 g	29.98 g	0.77 g	80.90 g	12.99 g	1.59 g	86.31 g	25.17 g	1.64 g	88.90 g	30.47 g	0.88 g	72.02 g	1.77 g	1.53 g		
1,7		1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7,(5),(8)					
Ebéd	Középiskola A 15-18 éves	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Lencseleves Dejós tészta Alma			Póréhagyma-kréMLEVES Pirított kenyérkockával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 1,107.71 Kcal / 4,630.23 KJ			Energia: 706.40 Kcal / 2,952.75 KJ			Energia: 974.54 Kcal / 4,073.58 KJ			Energia: 634.83 Kcal / 2,653.59 KJ			Energia: 1,017.08 Kcal / 4,251.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.55 g	46.34 g	11.60 g	38.78 g	50.24 g	13.01 g	37.72 g	28.24 g	4.31 g	34.62 g	24.03 g	6.84 g	42.44 g	47.58 g	16.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
139.72 g	39.96 g	7.42 g	94.46 g	19.99 g	3.13 g	140.63 g	20.98 g	1.86 g	56.43 g	0.05 g	8.01 g	110.28 g	30.70 g	3.69 g		
1,3,7,9		1,3,7			1,3,7,8,10,(5),(12)			1,7,(3),(6),(10),(12)			1,3,4,7,(6),(12)					
Vacsora	Középiskola A 15-18 éves	Almás-fahéjas tea Kelkáposzta főzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Cseresznyés tea Sonkás kenyérlángos			Meggyes tea Rakott burgonya Céklasalátával			Erdei gyümölcsös tea Budapest sertésragu Szarvacska tészta					
		Energia: 705.01 Kcal / 2,946.94 KJ			Energia: 679.91 Kcal / 2,842.02 KJ			Energia: 992.51 Kcal / 4,148.69 KJ			Energia: 835.32 Kcal / 3,491.64 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		26.58 g	35.10 g	8.79 g	24.11 g	18.30 g	7.44 g	32.25 g	43.55 g	14.99 g	35.90 g	35.58 g	8.60 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
69.42 g	19.99 g	2.89 g	103.91 g	30.68 g	2.68 g	115.13 g	38.87 g	11.70 g	91.67 g	12.00 g	2.41 g					
1,3		1,7			1,3,7,15,(12)			1,3								

2025.03.10. 7:33:15 | QB - Élelem