

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
04 Iskola Felső Tízórai	Margarinos zsemle 3 Tej 2,8% 3 Zöldpaprika 3	Kakaós tej 3 Finom fonott kalács vajás 3 Alma 3	Tej 2,8% 3 Párizsis teljes kiőrlésű kenyér 3 Paradicsom 3	Tejes kávé 3. Magyaros vajkrémes fehér kenyér 3. Kápia paprika 3	Tej 2,8% 3 Szendvics teljes kiőrlésű kenyér 3
	energia: 326kCal/100g szénhidrát: 45,7g fehérje: 14,9g cukor: 13,9g zsírtellett so.: 0,40g	energia: 486kCal/200g szénhidrát: 61,4g fehérje: 14,5g cukor: 33,2g zsírtellett so.: 0,83g	energia: 366kCal/120g szénhidrát: 49,4g fehérje: 15,8g cukor: 14,0g zsírtellett so.: 0,46g	energia: 409kCal/172g szénhidrát: 52,3g fehérje: 15,6g cukor: 15,9g zsírtellett so.: 0,57g	energia: 410kCal/171g szénhidrát: 39,2g fehérje: 22,3g cukor: 14,0g zsírtellett so.: 1,21g
13 Iskola Felső Ebéd	Zöldbableves, tejfőlös 3. Brassói aprópecsenye 3. Sült burgonya 3 Csemege uborka 3 Tejles kiőrlésű kenyér 3	Paradicsomleves 3. Csirkepörkölt 3. Galuska köret 3 Cékla savanyúság 3 Fehér kenyér 3	Csontleves 3. Levesbetét 3. Rántott sertésszelet 3. Rizi bizi 3. Tejles kiőrlésű kenyér 3	Burgonyaleves 3. Natur vagdalt 3. Egresmártás 3. Fehér kenyér 3	Húsokca leves 3 Tejberizs kakaó szórással 3. Tejles kiőrlésű kenyér 3
	energia: 136kCal/100g szénhidrát: 67,4g fehérje: 23,0g cukor: 18,0g zsírtellett so.: 1,00g	energia: 887kCal/350g szénhidrát: 116,8g fehérje: 46,3g cukor: 8,2g zsírtellett so.: 0,78g	energia: 486kCal/150g szénhidrát: 111,5g fehérje: 39,1g cukor: 3,5g zsírtellett so.: 0,63g	energia: 753kCal/300g szénhidrát: 101,4g fehérje: 12,7g cukor: 16,3g zsírtellett so.: 0,28g	energia: 498kCal/193g szénhidrát: 107,3g fehérje: 30,1g cukor: 35,9g zsírtellett so.: 0,48g
15 Iskola Felső Uzsonna	Gyümölcs joghurt 3	Túró rudi 3	Pizzás csiga 3 Alma 3	Kenőmájás fehér kenyér 3 Uborka 3	Banán 3
	energia: 136kCal/100g szénhidrát: 0,0g fehérje: 4,0g cukor: 18,9g zsírtellett so.: 0,15g	energia: 106kCal/40g szénhidrát: 11,7g fehérje: 3,0g cukor: 10,8g zsírtellett so.: 0,02g	energia: 296kCal/110g szénhidrát: 49,3g fehérje: 7,3g cukor: 15,1g zsírtellett so.: 1,15g	energia: 205kCal/80g szénhidrát: 36,7g fehérje: 6,2g cukor: 0,1g zsírtellett so.: 0,11g	energia: 134kCal/50g szénhidrát: 31,5g fehérje: 1,9g cukor: 0,0g zsírtellett so.: 0,08g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtellett so.: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtellett so.: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtellett so.: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtellett so.: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtellett so.: 0,00g



14. hét 2025.03.31. - 2025.04.04. H - P

**Oldal: 1**

Tulajdonos: [ Tomajmonostori Főzőkonyha ] - 5324 Tomajmonostora, Szechenyi u. 38.

2025.03.25. 10:00:06

37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendőek!

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
01 Iskola Alsó Tizórai	Tej 2,8% 2 Margarinós zsemle 2 Zöldpaprika 2	Finom fonott kalács vajás 2 Alma 2	Tej 2,8% 2 Párizsis teljes kiőrlésű kenyér 2 Paradicsom 2	Tejes kavé 2. Magyaros vajkrémes fehér kenyér 2. Kápia paprika 2	Tej 2,8% 2 Szendvics teljes kiőrlésű kenyér 2
12 Iskola Alsó Ebéd	Zöldbaleves, tejfőös 2. Brassói aprópecsenye 2. Sült burgonya 2 Csemege uborka 2 Tejles kiőrlésű kenyér 2	Paradicsomleves 2. Fehér kenyér 2 Csirkepörkölt 2. Galuska köret 2 Cékla savanyúság 2	Csontleves 2. Rántott sertésszelet 2. Rizi bizi 2. Tejles kiőrlésű kenyér 2 Levesbetét 2	Burgonyaleves 2. Baromfivagdalt 2 Egresmártás 2. Fehér kenyér 2	Hűskocka leves 2 Tejberizs kakao szórással 2. Tejles kiőrlésű kenyér 2
14 Iskola Alsó Uzsonna	Gyümölcs joghurt 2	Túró rudi 2	Pizzás csiga 2 Alma 2	Kenőmájás fehér kenyér 2 Uborka 2	Banán 2
	energia: 136kcal/70kJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 4,0g cukor: 18,9g só: 0,15g	energia: 106kcal/444kJ szénhidrát: 11,7g fehérje: 3,0g cukor: 10,8g	energia: 282kcal/1184kJ szénhidrát: 48,8g fehérje: 7,3g cukor: 14,5g só: 1,15g	energia: 178kcal/738kJ szénhidrát: 31,4g fehérje: 5,3g cukor: 0,1g	energia: 88kcal/368kJ szénhidrát: 23,1g fehérje: 1,4g cukor: 0,0g
	energia: 40,2g szénhidrát: 40,2g fehérje: 19,7g cukor: 8,1g só: 0,81g	energia: 97,6g szénhidrát: 97,6g fehérje: 40,4g cukor: 6,2g só: 0,67g	energia: 88,1g szénhidrát: 88,1g fehérje: 30,4g cukor: 1,6g só: 0,55g	energia: 88,2g szénhidrát: 88,2g fehérje: 34,1g cukor: 14,1g só: 0,43g	energia: 736kcal/3076kJ szénhidrát: 86,5g fehérje: 25,7g cukor: 32,2g só: 0,44g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 48,8g szénhidrát: 48,8g fehérje: 7,3g cukor: 14,5g só: 1,15g	energia: 31,4g szénhidrát: 31,4g fehérje: 5,3g cukor: 0,1g	energia: 23,1g szénhidrát: 23,1g fehérje: 1,4g cukor: 0,0g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g só: 0,00g