



15. hét 2025.04.07. - 2025.04.11. H - P

Oldal: 1

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

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

2025.04.03. 8:27:09

## Étkezés

### Hétfő

### Kedd

### Szerda

### Csütörtök

### Péntek

04 Iskola Felső Tízórai	Karamellás tej 3 Kenőmájás fehér kenyér 3 Uborka 3	Tej 2,8% 3 Tojáskrém kenyér 3 Paradicsom 3	Kakaós tej 3 Kifli 3 Háromszög sajt 3 Zöldpaprika 3	Tej 2,8% 3 Margarinós fehér kenyér 3 Kápia paprika 3	Tej 2,8% 3 Kakaós csiga 3 Alma 3
	<p>energia: 434kCal/147g szénhidrát: 65,5g</p> <p>fehérje: 15,2g cukor: 28,9g</p> <p>zsírtartalom: 10,1g/7g só: 0,50g</p>	<p>energia: 438kCal/79g szénhidrát: 50,0g</p> <p>fehérje: 20,9g cukor: 14,0g</p> <p>zsírtartalom: 14,7g/6g só: 0,55g</p>	<p>energia: 388kCal/150g szénhidrát: 50,5g</p> <p>fehérje: 15,3g cukor: 19,7g</p> <p>zsírtartalom: 12,2g/8g só: 1,14g</p>	<p>energia: 499kCal/170g szénhidrát: 51,5g</p> <p>fehérje: 14,6g cukor: 15,4g</p> <p>zsírtartalom: 15,0g/6g só: 0,41g</p>	<p>energia: 474kCal/193g szénhidrát: 52,9g</p> <p>fehérje: 13,2g cukor: 28,1g</p> <p>zsírtartalom: 21,5g/6g só: 0,46g</p>
13 Iskola Felső Ebéd	<p>Hamis gulyásleves 3. Paradicsomos húscomboc 3. Fehér kenyér 3</p> <p>energia: 788kCal/433g szénhidrát: 97,8g</p> <p>fehérje: 32,1g cukor: 15,5g</p> <p>zsírtartalom: 26,5g/0g só: 0,28g</p>	<p>energia: 948kCal/383g szénhidrát: 110,8g</p> <p>fehérje: 37,4g cukor: 27,6g</p> <p>zsírtartalom: 36,7g/6g só: 0,27g</p>	<p>energia: 823kCal/383g szénhidrát: 74,7g</p> <p>fehérje: 39,9g cukor: 11,4g</p> <p>zsírtartalom: 47,0g/3g só: 0,85g</p>	<p>energia: 924kCal/387g szénhidrát: 115,3g</p> <p>fehérje: 30,4g cukor: 11,2g</p> <p>zsírtartalom: 34,3g/5g só: 0,23g</p>	<p>energia: 929kCal/388g szénhidrát: 96,5g</p> <p>fehérje: 49,3g cukor: 9,1g</p> <p>zsírtartalom: 34,7g/5g só: 2,72g</p>
15 Iskola Felső Uzsonna	<p>Túró rudi 3</p> <p>energia: 106kCal/43g szénhidrát: 11,7g</p> <p>fehérje: 3,0g cukor: 10,8g</p> <p>zsírtartalom: 1,6g/4g só: 0,02g</p>	<p>energia: 138kCal/79g szénhidrát: 0,0g</p> <p>fehérje: 0,0g cukor: 18,9g</p> <p>zsírtartalom: 4,3g/3g só: 0,15g</p>	<p>energia: 117kCal/100g szénhidrát: 22,7g</p> <p>fehérje: 1,4g cukor: 13,7g</p> <p>zsírtartalom: 1,9g/1g só: 0,04g</p>	<p>energia: 209kCal/87g szénhidrát: 36,6g</p> <p>fehérje: 7,6g cukor: 0,2g</p> <p>zsírtartalom: 2,3g/1g só: 0,09g</p>	<p>energia: 134kCal/59g szénhidrát: 31,5g</p> <p>fehérje: 1,9g cukor: 0,0g</p> <p>zsírtartalom: 0,3g/0g só: 0,08g</p>
		<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g</p> <p>fehérje: 0,0g cukor: 0,0g</p> <p>zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g</p> <p>fehérje: 0,0g cukor: 0,0g</p> <p>zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g</p> <p>fehérje: 0,0g cukor: 0,0g</p> <p>zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g</p> <p>fehérje: 0,0g cukor: 0,0g</p> <p>zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g</p>
		<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g</p> <p>fehérje: 0,0g cukor: 0,0g</p> <p>zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g</p> <p>fehérje: 0,0g cukor: 0,0g</p> <p>zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g</p> <p>fehérje: 0,0g cukor: 0,0g</p> <p>zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g</p> <p>fehérje: 0,0g cukor: 0,0g</p> <p>zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g</p>
		<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g</p> <p>fehérje: 0,0g cukor: 0,0g</p> <p>zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g</p> <p>fehérje: 0,0g cukor: 0,0g</p> <p>zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g</p> <p>fehérje: 0,0g cukor: 0,0g</p> <p>zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g</p> <p>fehérje: 0,0g cukor: 0,0g</p> <p>zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g</p>

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
01 Iskola Alsó Tízórai	Karamellás tej 2 Kenőmájás fehér kenyér 2 Uborka 2	Tej 2,8% 2 Tojáskrémes kenyér 2 Paradicsom 2	Kakaós tej 2 Kifli 2 Háromszög sajt 2 Zöldpaprika 2	Margarinos tejes kiórlésű kenyér 2 Kápia paprika 2	Tej 2,8% 2 Kakaós csiga 2 Alma 2
12 Iskola Alsó Ebéd	Hamis gulyásleves 2. Paradicsomos húscombóc 2. Fehér kenyér 2	Palócleves 2. Aranygaluska 2. Vaníliásodó 2. Tejes kiórlésű kenyér 2	Csonteleves 2. Májgaluska 2. Rakott kelkáposzta 2. Fehér kenyér 2	Erdői gyümölcsleves 2 Sertés pörkölt 2 Főtt burgonya 2. Cékla savanyúság 2 Tejes kiórlésű kenyér 2	Csirkeragu leves 2. Sült hurka 2 Szárzabab főzelék 2. Fehér kenyér 2
14 Iskola Alsó Uzsonna	Túró rudi 2	Gyümölcs joghurt 2	Muzli szelet 2 Alma 2	Kenőmájás fehér kenyér 2 Ujhagyma 2	Banán 2
	energia: 385kCal/100g szénhidrát: 55,2g fehérje: 14,5g cukor: 23,9g sól: 0,46g	energia: 403kCal/100g szénhidrát: 44,8g fehérje: 20,0g cukor: 14,0g sól: 0,55g	energia: 306kCal/100g szénhidrát: 48,4g fehérje: 15,2g cukor: 17,7g sól: 1,13g	energia: 377kCal/157gKJ szénhidrát: 44,8g fehérje: 14,7g cukor: 15,3g sól: 0,43g	energia: 471kCal/1971KJ szénhidrát: 52,3g fehérje: 13,1g cukor: 27,5g sól: 0,40g
	energia: 621kCal/258gKJ szénhidrát: 73,1g fehérje: 20,5g cukor: 9,3g sól: 0,23g	energia: 75kCal/315gKJ szénhidrát: 93,3g fehérje: 28,7g cukor: 22,4g sól: 0,22g	energia: 75kCal/315gKJ szénhidrát: 60,3g fehérje: 30,2g cukor: 10,2g sól: 0,64g	energia: 755kCal/3175KJ szénhidrát: 93,4g fehérje: 25,8g cukor: 9,0g sól: 0,19g	energia: 726kCal/3039KJ szénhidrát: 77,6g fehérje: 38,4g cukor: 5,7g sól: 2,10g
	energia: 106kCal/443gKJ szénhidrát: 11,7g fehérje: 3,0g cukor: 10,8g sól: 0,02g	energia: 136kCal/570gKJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 4,0g cukor: 18,9g sól: 0,15g	energia: 114kCal/474gKJ szénhidrát: 22,1g fehérje: 1,4g cukor: 13,1g sól: 0,04g	energia: 188kCal/785gKJ szénhidrát: 33,1g fehérje: 5,8g cukor: 0,1g sól: 0,08g	energia: 88kCal/410gKJ szénhidrát: 23,1g fehérje: 1,4g cukor: 0,9g sól: 0,06g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g sól: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g sól: 0,00g	energia: 0kCal/0gKJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g sól: 0,00g	energia: 0kCal/0gKJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g sól: 0,00g	energia: 0kCal/0gKJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g sól: 0,00g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g sól: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g sól: 0,00g	energia: 0kCal/0gKJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g sól: 0,00g	energia: 0kCal/0gKJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g sól: 0,00g	energia: 0kCal/0gKJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g sól: 0,00g