



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
04 Iskola Felső Tízórai	Tej 2,8% 3 Margarinos fehér kenyér 3 Paradicsom 3	Kakaós tej 3 Zsemle 54gr 3 Trappista sajt félkemény 3 Uborka 3	Tej 2,8% 3 Briós 3 Alma 3	Tej 2,8% 3 Párizsis zsemle 3 Kápia paprika 3	Tej 2,8% 3 Kenőmájás fehér kenyér 3 Uborka 3
	energia: 406kCal/700kJ szénhidrát: 51,0g zsír: 14,5g fehérje: 14,0g cukor: 0,42g	energia: 596kCal/2128kJ szénhidrát: 51,8g zsír: 29,0g fehérje: 29,0g cukor: 18,8g	energia: 363kCal/1517kJ szénhidrát: 49,1g zsír: 26,5g fehérje: 12,0g cukor: 0,75g	energia: 324kCal/135kJ szénhidrát: 46,5g zsír: 15,1g fehérje: 15,3g cukor: 0,50g	energia: 374kCal/156kJ szénhidrát: 50,3g zsír: 15,2g fehérje: 13,9g cukor: 0,50g
	zsír/leltett só: 0,42g 0,00g	zsír/leltett só: 1,67g 0,00g	zsír/leltett só: 0,75g 0,00g	zsír/leltett só: 0,50g 0,00g	zsír/leltett só: 0,50g 0,00g
13 Iskola Felső Ebéd	Zöldségleves 3. Fokhagymás csirke 3 Rizs 3 Fehér kenyér 3	Hüsgombóc leves 3. Gombás zöldborsópörkölt 3 Galuska köret 3 Teljes kiőrlésű kenyér 3	Csontleves 3. Csikós tokány 3 Bulgur 3 Fehér kenyér 3	Csirke becsinált leves 3 Rizsfelfújt 3. Teljes kiőrlésű kenyér 3	Burgonyaleves 3. Sült csirkecomb 3. Egresmártás 3. Fehér kenyér 3
	energia: 986kCal/4175kJ szénhidrát: 102,9g zsír: 47,0g fehérje: 2,0g cukor: 0,35g	energia: 986kCal/4175kJ szénhidrát: 121,1g zsír: 33,9g fehérje: 33,9g cukor: 5,5g	energia: 890kCal/372kJ szénhidrát: 90,4g zsír: 3,0g fehérje: 3,0g cukor: 0,35g	energia: 651kCal/278kJ szénhidrát: 136,5g zsír: 36,4g fehérje: 46,8g cukor: 0,57g	energia: 806kCal/338kJ szénhidrát: 99,8g zsír: 34,9g fehérje: 10,3g cukor: 0,37g
	zsír/leltett só: 0,35g 0,00g	zsír/leltett só: 0,41g 0,00g	zsír/leltett só: 0,35g 0,00g	zsír/leltett só: 0,57g 0,00g	zsír/leltett só: 0,37g 0,00g
15 Iskola Felső Uzsonna	Gyümölcs joghurt 3	Túró rudi 3	Banán 3	Provanszis melegszendvics 3 Zöldpaprika 3	Margarinos fehér kenyér 3 Paradicsom 3
	energia: 136kCal/570kJ szénhidrát: 0,0g zsír: 4,0g fehérje: 18,9g cukor: 0,15g	energia: 106kCal/443kJ szénhidrát: 11,7g zsír: 3,0g fehérje: 10,8g cukor: 0,02g	energia: 134kCal/560kJ szénhidrát: 31,5g zsír: 1,9g fehérje: 0,0g cukor: 0,00g	energia: 104kCal/43kJ szénhidrát: 36,8g zsír: 5,5g fehérje: 0,1g cukor: 0,00g	energia: 233kCal/97kJ szénhidrát: 37,2g zsír: 5,5g fehérje: 0,2g cukor: 0,03g
	zsír/leltett só: 0,15g 0,00g	zsír/leltett só: 0,02g 0,00g	zsír/leltett só: 0,00g 0,00g	zsír/leltett só: 0,00g 0,00g	zsír/leltett só: 0,03g 0,00g
	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g zsír: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g zsír: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g zsír: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g zsír: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g zsír: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,00g
	zsír/leltett só: 0,00g 0,00g	zsír/leltett só: 0,00g 0,00g	zsír/leltett só: 0,00g 0,00g	zsír/leltett só: 0,00g 0,00g	zsír/leltett só: 0,00g 0,00g
	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g zsír: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g zsír: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g zsír: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g zsír: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g zsír: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,00g
	zsír/leltett só: 0,00g 0,00g	zsír/leltett só: 0,00g 0,00g	zsír/leltett só: 0,00g 0,00g	zsír/leltett só: 0,00g 0,00g	zsír/leltett só: 0,00g 0,00g



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

2025.04.28. 8:10:27

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
01 Iskola Alsó Tizórai	Margarinos fehér kenyér 2 Paradicsom 2	Kakaós tej 2 Zsemle 54gr 2 Trappista sajt félkemény 2 Uborka 2	Tej 2,8% 2 Briós 2 Alma 2	Tej 2,8% 2 Párizsis zsemle 2 Kapia paprika 2	Tej 2,8% 2 Kenőmájas fehér kenyér 2 Uborka 2
	energia: 374kCal/156kJ szénhidrát: 45,7g zsír: 13,7g cukor: 14,0g	energia: 465kCal/1947kJ szénhidrát: 49,5g zsír: 26,2g cukor: 16,8g	energia: 369kCal/1536kJ szénhidrát: 48,5g zsír: 12,9g cukor: 25,9g	energia: 329kCal/1371kJ szénhidrát: 46,2g zsír: 15,1g cukor: 15,1g	energia: 348kCal/1456kJ szénhidrát: 45,2g zsír: 14,3g cukor: 13,9g
12 Iskola Alsó Ebéd	Zöldségleves 2. Fokhagymás csirke 2 Rizs 2 Fehér kenyér 2	Hüsgombóc leves 2. Gombás zöldborsópörkölt 2 Galuska köret 2 Tejles kiörlesű kenyér 2	Csontleves 2. Csikós tokány 2 Bulgur 2 Fehér kenyér 2	Csirke becsinált leves 2 Rizsfelfújt 2. Tejles kiörlesű kenyér 2	Burgonyaleves 2. Sült csirkecomb 2. Egresmártás 2. Fehér kenyér 2
	energia: 752kCal/3146kJ szénhidrát: 82,0g zsír: 30,0g cukor: 1,3g	energia: 708kCal/2953kJ szénhidrát: 93,3g zsír: 26,1g cukor: 4,9g	energia: 658kCal/2753kJ szénhidrát: 70,3g zsír: 28,3g cukor: 2,5g	energia: 829kCal/3441kJ szénhidrát: 120,1g zsír: 31,2g cukor: 41,9g	energia: 629kCal/2619kJ szénhidrát: 82,8g zsír: 30,7g cukor: 14,1g
14 Iskola Alsó Uzsonna	Gyümölcs joghurt 2	Túró rudi 2	Banán 2	Provanszisi melegszendvics 2 Zöldpaprika 2	Margarinos fehér kenyér 2 Paradicsom 2
	energia: 139kCal/576kJ szénhidrát: 0,0g zsír: 4,0g cukor: 18,9g	energia: 106kCal/443kJ szénhidrát: 11,7g zsír: 3,0g cukor: 10,8g	energia: 98kCal/410kJ szénhidrát: 23,1g zsír: 1,4g cukor: 0,9g	energia: 106kCal/443kJ szénhidrát: 31,6g zsír: 4,7g cukor: 0,1g	energia: 206kCal/860kJ szénhidrát: 31,9g zsír: 4,7g cukor: 0,1g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír: 0,0g cukor: 0,0g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír: 0,0g cukor: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g zsír: 0,0g cukor: 0,0g