



24. hét 2025.06.09. - 2025.06.13. H - P

Oldal: 1

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

2025.06.03. 9:48:02

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
01 Iskola Alsó Tízórai		Karamellás tej 2 Briós 2 Alma 2	Tej 2,8% 2 Margarinos teljes kiőrlésű kenyér 2 Zöldpaprika 2	Kakaós tej 2 Párizsis zsemle 2 Uborka 2	Tej 2,8% 2 Főtt virsli 2 (kenyér) Ketchup 2.
		energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/0g sós.: 0,0g	energia: 400kCal/1673kJ szénhidrát: 58,5g fehérje: 12,8g cukor: 35,9g zsírtartalom: 12,0g/6g sós.: 0,75g	energia: 338kCal/1408kJ szénhidrát: 48,9g fehérje: 15,5g cukor: 16,8g zsírtartalom: 9,7g/6g sós.: 0,51g	energia: 431kCal/1802kJ szénhidrát: 44,0g fehérje: 19,1g cukor: 14,3g zsírtartalom: 18,8g/10g sós.: 1,55g
12 Iskola Alsó Ebéd		Galuska leves 2 Sült csirkecomb 2. Kerti főzelék 2 Fehér kenyér 2	Erdei gyümölcsleves 2 Brassói aprópecsenye 2. Elősütött burgonya gyorsfagyasztott 2 Csemege uborka 2	Paradicsomleves 2. Halpaprikás zöldségesen 2 Bulgur 2 Fehér kenyér 2	Csirkeraгу leves 2. Túrógombóc 2. (tejföl) Teljes kiőrlésű kenyér 2
		energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/0g sós.: 0,0g	energia: 750kCal/3138kJ szénhidrát: 65,7g fehérje: 37,8g cukor: 5,0g zsírtartalom: 31,2g/6g sós.: 0,53g	energia: 684kCal/2866kJ szénhidrát: 87,3g fehérje: 27,8g cukor: 7,4g zsírtartalom: 21,7g/4g sós.: 0,45g	energia: 593kCal/2493kJ szénhidrát: 65,1g fehérje: 37,0g cukor: 9,8g zsírtartalom: 18,2g/5g sós.: 0,52g
14 Iskola Alsó Uzsonna		Túró rudi 2 Alma 2	Gyümölcs joghurt 2	vajkrém zöldséges kenyér 2 Paradicsom 2	Banán 2
		energia: 141kCal/591kJ szénhidrát: 19,0g fehérje: 3,2g cukor: 19,1g zsírtartalom: 2,0g/4g sós.: 0,03g	energia: 139kCal/579kJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 4,0g cukor: 18,9g zsírtartalom: 4,3g/3g sós.: 0,15g	energia: 172kCal/718kJ szénhidrát: 31,9g fehérje: 4,8g cukor: 0,2g zsírtartalom: 0,9g/1g sós.: 0,02g	energia: 98kCal/410kJ szénhidrát: 23,1g fehérje: 1,4g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,2g/0g sós.: 0,06g
		energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/0g sós.: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/0g sós.: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/0g sós.: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/0g sós.: 0,00g
		energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/0g sós.: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/0g sós.: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/0g sós.: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/0g sós.: 0,00g

Jó étvágyat kívánunk!



24. hét 2025.06.09. - 2025.06.13. H - P

Oldal: 1

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

2025.06.03. 9:54:57

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
04 Iskola Felső Tízórai		Karamellás tej 3 Briós 3 Alma 3	Tej 2,8% 3 Margarinós teljes kiőrlésű kenyér 3 Zöldpaprika 3	Kakaós tej 3 Párizsis zsemle 3 Uborka 3	Tej 2,8% 3 Főtt virsli 3 (kenyér) Ketchup 3.
		energia: 423kCal/178kJ szénhidrát: 64,1g fehérje: 12,0g zsírtartalom: 0,0g sós: 0,0g	energia: 401kCal/168kJ szénhidrát: 48,1g fehérje: 15,6g zsírtartalom: 0,0g sós: 0,43g	energia: 346kCal/144kJ szénhidrát: 51,1g fehérje: 15,6g zsírtartalom: 0,0g sós: 0,52g	energia: 510kCal/213kJ szénhidrát: 49,3g fehérje: 22,4g zsírtartalom: 0,0g sós: 2,04g
13 Iskola Felső Ebéd		Galuska leves 3 Sült csirkecomb 3. Kerti főzelék 3 Fehér kenyér 3	Erdei gyümölcsleves 3. Brassói aprópecsenye 3. Elősütött burgonya gyorsfagyasztott 3 Csmege uborka 3	Paradicsomleves 3. Halpaprikás zöldségesen 3 Bulgur 3 Fehér kenyér 3	Csirkeragu leves 3. Túrógombóc 3. (tejföl) Teljes kiőrlésű kenyér 3
		energia: 864kCal/360kJ szénhidrát: 76,5g fehérje: 42,0g zsírtartalom: 0,0g sós: 0,0g	energia: 962kCal/401kJ szénhidrát: 54,6g fehérje: 24,8g zsírtartalom: 0,0g sós: 0,95g	energia: 846kCal/353kJ szénhidrát: 109,8g fehérje: 34,7g zsírtartalom: 0,0g sós: 0,52g	energia: 777kCal/325kJ szénhidrát: 84,2g fehérje: 50,3g zsírtartalom: 0,0g sós: 0,66g
15 Iskola Felső Uzsonna		Túró rudi 3 Alma 3	Gyümölcs joghurt 3	vajkrém zöldfűszeres kenyér 3 Paradicsom 3	Banán 3
		energia: 144kCal/60kJ szénhidrát: 19,8g fehérje: 3,2g zsírtartalom: 0,0g sós: 0,0g	energia: 136kCal/57kJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 4,0g zsírtartalom: 0,0g sós: 0,15g	energia: 144kCal/60kJ szénhidrát: 27,0g fehérje: 4,0g zsírtartalom: 0,0g sós: 0,01g	energia: 134kCal/56kJ szénhidrát: 31,5g fehérje: 1,9g zsírtartalom: 0,0g sós: 0,08g
		energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtartalom: 0,0g sós: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtartalom: 0,0g sós: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtartalom: 0,0g sós: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtartalom: 0,0g sós: 0,00g
		energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtartalom: 0,0g sós: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtartalom: 0,0g sós: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtartalom: 0,0g sós: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtartalom: 0,0g sós: 0,00g