

Étkezés

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

01 Iskola Alsó Tízórai	Sajtkrémes fehér kenyér 2 Kápia paprika 2	Tej 2,8% 2	Sonkakrémes teljes kiőrlésű kenyér 2 Paradicsom 2	Vanília csiga 2 Kakaós tej 2	Kenőmájás teljes kiőrlésű kenyér 2 Zöldpaprika 2	Tejes kávé 2. Margarinós fehér kenyér 2 Paradicsom 2
	energia: 370kCal/158kJ szénhidrát: 46,4g sól: 0,53g	energia: 398kCal/177kJ szénhidrát: 44,3g	energia: 388kCal/162kJ szénhidrát: 45,7g	energia: 341kCal/1425kJ szénhidrát: 44,0g	energia: 691kCal/288kJ szénhidrát: 81,5g	energia: 372kCal/157kJ szénhidrát: 45,7g
12 Iskola Alsó Ebéd	Gyümölcsleves 2. Zöldborsós csirkemell 2 Kuszkus 2 Fehér kenyér 2	Májgombóc leves 2. Káposztás kocka 2. Tejes kiőrlésű kenyér 2	Csontleves 2. Levesbetét 2 Henteskányi sertésből 2 Rizs 2 Fehér kenyér 2	Tárkonyos sertés raguleves 2 Túrógombóc 2. Tejes kiőrlésű kenyér 2	Paradicsomleves 2. Sült sertés tarja 2 Burgonyapüré 2. Fehér kenyér 2	
	energia: 702kCal/294kJ szénhidrát: 53,7g sól: 0,16g	energia: 497kCal/207kJ szénhidrát: 57,3g	energia: 82,9g szénhidrát: 2,0g	energia: 648kCal/2714kJ szénhidrát: 65,6g	energia: 228kCal/95kJ szénhidrát: 39,9g	
14 Iskola Alsó Uzsonna	Túró tudi 2 Alma 2	Gyümölcs joghurt 2	Narancs 2	Trappista sajt félkemény 2 Zsemle 54gr 2 Uborka 2	Kefir 2 Kifli 2 Alma 2	
	energia: 141kCal/591kJ szénhidrát: 19,0g	energia: 136kCal/570kJ szénhidrát: 0,0g	energia: 45kCal/188kJ szénhidrát: 9,3g	energia: 278kCal/1165kJ szénhidrát: 32,1g	energia: 228kCal/95kJ szénhidrát: 39,9g	
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	



13. hét 2025.03.24. - 2025.03.28. H - P
Tulajdonos: [Tomajmonostori Főzőkonyha] - 5324 Tomajmonostora, Széchenyi u. 38.
372014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendőek!

Oldal: 1

2025.03.20. 8:40:13

Étkezés

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
04 Iskola Felső Tízorai	Tej 2,8% 3 Sajtkrémes fehér kenyér 3 Kápia paprika 3 energia: 386kCal/100kJ szénhidrát: 51,8g fehérje: 16,0g zsírtelített só: 11,9g/8g cukor: 15,6g 0,53g	Tej 2,8% 3 Sonkkrémes teljes kiőrlésű kenyér 3 Paradicsom 3 energia: 386kCal/100kJ szénhidrát: 49,4g fehérje: 15,0g zsírtelített só: 10,5g/7g cukor: 14,0g 0,50g	Vanília csiga 3 Kakaós tej 3 energia: 386kCal/154kJ szénhidrát: 47,7g fehérje: 12,3g zsírtelített só: 16,9g/10g cukor: 29,1g 0,67g	Tej 2,8% 3 Kenőmájás teljes kiőrlésű kenyér 3 Zöldpaprika 3 energia: 398kCal/154kJ szénhidrát: 49,1g fehérje: 16,1g zsírtelített só: 10,7g/7g cukor: 14,0g 0,48g	Tej 2,8% 3. Margarinós fehér kenyér 3 Paradicsom 3 energia: 407kCal/170kJ szénhidrát: 51,1g fehérje: 14,5g zsírtelített cukor: 15,0g/9g 0,42g
13 Iskola Felső Ebéd	Gyümölcsleves 3. Zöldborsós csirkemell 3 Kuszkus 3 Fehér kenyér 3 energia: 144kCal/602kJ szénhidrát: 65,5g fehérje: 25,0g zsírtelített só: 2,0g/2g cukor: 8,1g 0,18g	Májgombóc leves 3. Káposztás kocka 3. Teljes kiőrlésű kenyér 3 energia: 410kCal/1680kJ szénhidrát: 68,3g fehérje: 13,0g zsírtelített só: 22,5g/0g cukor: 5,6g 0,23g	Csontleves 3. Levesbetét 3 Henteskányi sertésből 3 Rizs 3 Fehér kenyér 3 energia: 848kCal/3500kJ szénhidrát: 102,2g fehérje: 35,8g zsírtelített só: 28,4g/0g cukor: 2,4g 0,69g	Tárkonyos sertés raguleves 3 Túrógombóc 3. Teljes kiőrlésű kenyér 3 energia: 828kCal/3420kJ szénhidrát: 83,8g fehérje: 43,1g zsírtelített só: 33,5g/5g cukor: 16,4g 0,65g	Paradicsomleves 3. Sült sertés tarja 3 Burgonyapüré 3. Fehér kenyér 3 energia: 968kCal/3787kJ szénhidrát: 100,5g fehérje: 15,5g zsírtelített cukor: 20,2g/2g 0,57g
15 Iskola Felső Uzsonna	Túró rudi 3 Alma 3 energia: 144kCal/602kJ szénhidrát: 19,0g fehérje: 3,2g zsírtelített só: 2,0g/4g cukor: 19,7g 0,05g	Gyümölcs joghurt 3 energia: 156kCal/650kJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 4,0g zsírtelített só: 4,3g/2g cukor: 15,9g 0,15g	Narancs 3 energia: 98kCal/412kJ szénhidrát: 11,9g fehérje: 0,8g zsírtelített só: 0,4g/0g cukor: 15,0g 0,01g	Trappista sajt félkemény 3 Zsemle 54gr 3 Uborka 3 energia: 315kCal/1318kJ szénhidrát: 32,4g fehérje: 19,6g zsírtelített só: 14,5g/0g cukor: 0,0g 1,27g	Kefir 3 Kifli 3 Alma 3 energia: 228kCal/958kJ szénhidrát: 40,5g fehérje: 7,7g zsírtelített cukor: 4,5g/2g 0,72g
	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtelített só: 0,0g/0g cukor: 0,0g 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtelített só: 0,0g/0g cukor: 0,0g 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtelített só: 0,0g/0g cukor: 0,0g 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtelített só: 0,0g/0g cukor: 0,0g 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsírtelített só: 0,0g/0g cukor: 0,0g 0,00g