

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
Tízórai	5303 Tej és rozslisztmentes 7-14 éves	Kakaó rizstejből+, Liga margarin*, Diétás pékáru BL*[1]			Citrom ízű limonádé, Tonhalkrém TM[4], Diétás pékáru BL*[1]			Herba tea, Kolbászkrém házi margarinMTM, Diétás pékáru BL*[1]			Narancs ízű limonádé, Szendvics sonka*, Liga margarin*, Diétás pékáru BL*[1], Paradicsom*			Rizstej, Méz*, Liga margarin*, Diétás pékáru BL*[1]		
		Energia: 265.95 Kcal / 1,111.67 KJ			Energia: 209.45 Kcal / 875.50 KJ			Energia: 124.34 Kcal / 519.74 KJ			Energia: 204.10 Kcal / 853.14 KJ			Energia: 277.52 Kcal / 1,160.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.32 g	15.94 g	4.05 g	0.65 g	19.53 g	5.30 g	1.61 g	6.28 g	5.21 g	7.08 g	14.49 g	3.98 g	0.21 g	15.92 g	4.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.49 g	21.42 g	0.21 g	7.21 g	6.69 g	0.30 g	15.35 g	13.39 g	0.55 g	10.99 g	6.75 g	0.90 g	32.37 g	24.31 g	0.21 g
1			1,4			1			1			1				
Ebéd	5303 Tej és rozslisztmentes 7-14 éves	Tarhonyaleves[1,3], Sült virslis*, Zöldborsófőzelék TM+[1], Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves[9,(1)], Levesbetét (eperlevél)[1,3], Pásztor bulgur[1], Csemege uborka*[15,(12)]			Álföldi gulyásleves, Grízés tészta*[1,3], Baracklekvár diéta(12), Porcukor szórát*			Kukoricagaluska leves*[3,9], Mézes must. sertésragu TM[10,(12)], Párolt rizs*			Fokhagymakrémleves TM[1], Pírtott kenyérkocka*[1], Bolognai szósz OM, Spagetti tészta*[1,3], Növényi sajt szórát, Alma db*		
		Energia: 645.01 Kcal / 2,696.14 KJ			Energia: 463.22 Kcal / 1,936.26 KJ			Energia: 643.89 Kcal / 2,691.46 KJ			Energia: 444.02 Kcal / 1,856.00 KJ			Energia: 729.60 Kcal / 3,049.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.92 g	45.75 g	11.74 g	19.68 g	19.09 g	5.75 g	21.48 g	13.18 g	2.31 g	14.56 g	14.97 g	2.40 g	25.31 g	35.09 g	7.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		98.79 g	10.49 g	1.32 g	54.92 g	0.02 g	2.83 g	108.86 g	30.40 g	0.83 g	62.38 g	1.47 g	1.28 g	76.73 g	3.00 g	1.83 g
1,3			1,3,9,15,(12)			1,3,(12)			3,9,10,(12)			1,3				
Uzsonna	5303 Tej és rozslisztmentes 7-14 éves	Paprikás szalámi*, Liga margarin*, Diétás pékáru BL*[1], Paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL*[1], Nektarin			Soproni felvágott*, Liga margarin*, Diétás pékáru BL*[1], Kígyóuborka			Növ. szendvicskrém*, Diétás pékáru BL*[1]			növényi sajtos pogácsa- TündérM		
		Energia: 208.52 Kcal / 871.61 KJ			Energia: 17.81 Kcal / 74.45 KJ			Energia: 232.19 Kcal / 970.55 KJ			Energia: 73.89 Kcal / 308.86 KJ			Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.42 g	20.98 g	6.22 g	0.07 g	0.40 g	0.00 g	4.52 g	23.28 g	7.50 g	0.36 g	7.20 g	6.30 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		1.29 g	0.00 g	0.80 g	3.45 g	3.02 g	0.00 g	0.90 g	0.14 g	1.47 g	2.10 g	0.00 g	0.48 g	34.20 g	1.50 g	1.40 g
1			1			1			1							

2023.02.24 10:49:34 | QB - Élelem