

 Tízórai	5303 Tej és rozslisztmentes 7-14 éves	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
		Csipkebogyó tea citrom nélkül, Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL[1], Póréhagymakarikával	Karamellás rizstej, Diétás pékáru BL[1], Liga margarinnal	Csipkebogyó tea citrom nélkül, Olasz felvágottas, Diétás pékáru BL[1], Liga margarinnal, Salátalevéllel	Csipkebogyó tea citrom nélkül, Sült húskrémés, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Rizstej, Vaníliás növényi túrókrémés, Diétás pékáru BL[1]										
		Energia: 111.85 Kcal / 467.53 KJ					Energia: 251.02 Kcal / 1,049.26 KJ	Energia: 255.89 Kcal / 1,069.62 KJ	Energia: 202.56 Kcal / 846.70 KJ	Energia: 100.96 Kcal / 422.01 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		1.02 g	7.29 g	6.30 g	0.11 g	15.28 g	3.96 g	4.25 g	23.26 g	7.24 g	2.60 g	17.68 g	5.01 g	0.12 g	2.31 g	0.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		10.68 g	6.69 g	0.49 g	27.54 g	22.09 g	0.20 g	7.11 g	6.69 g	1.46 g	8.05 g	6.69 g	0.38 g	19.13 g	11.05 g	0.00 g
1		1		1		1		1								
Ebéd	5303 Tej és rozslisztmentes 7-14 éves	Erőleves[9], Csigatésztával[1,3], Sertéspörkölt[1], Tökfőzelékkel[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez	Reszelt tésztaleves[1,3,9], Rakott keltáposzta bulgurral[1]	Tejmentes tárkonyos sertésraguleves [1,9], Baracklekváros(12), Grízes tészta[1,3], Porcukorral, Mandarin	BrokkolikréMLEVES[1], Pirított kenyérkockával[1], Toscan sertésragu, Párolt rizzsel	Vegyes gyümölcsleves, Rántott halfilével[1,3,4], Petrezselymes burgonyával, Tartármártással[10,(12)]										
		Energia: 642.46 Kcal / 2,685.48 KJ					Energia: 549.18 Kcal / 2,295.57 KJ	Energia: 704.48 Kcal / 2,944.73 KJ	Energia: 486.55 Kcal / 2,033.78 KJ	Energia: 478.07 Kcal / 1,998.33 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		18.34 g	26.37 g	6.42 g	23.47 g	27.93 g	7.89 g	21.30 g	16.69 g	4.07 g	10.87 g	15.25 g	2.65 g	16.06 g	14.22 g	2.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		81.55 g	3.61 g	0.73 g	52.49 g	0.42 g	3.19 g	116.14 g	30.41 g	1.66 g	75.77 g	3.02 g	1.44 g	70.61 g	10.31 g	0.68 g
		1,3,9		1,3,9		1,3,9,(12)		1		1,3,4,10,(12)						
Uzsonna	5303 Tej és rozslisztmentes 7-14 éves	fahéjas csiga-TündérManna	Mátrai diákcsomagolás, Diétás pékáru BL[1], Liga margarinnal, Kígyóúrborkával	Violife növényi sajt szelettel, Diétás pékáru BL[1], Liga margarinnal	Házi szilvás gyümölcskrémleves, Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Diétás pékáru BL[1], Liga margarinnal, Jégcsapretekkel										
		Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ					Energia: 196.60 Kcal / 821.79 KJ	Energia: 136.33 Kcal / 569.86 KJ	Energia: 33.63 Kcal / 140.57 KJ	Energia: 232.46 Kcal / 971.68 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		1.00 g	11.60 g	5.00 g	3.79 g	19.70 g	6.07 g	0.07 g	14.69 g	3.80 g	0.38 g	0.01 g	0.01 g	4.51 g	23.27 g	7.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		46.60 g	1.90 g	1.00 g	0.81 g	0.13 g	0.92 g	0.83 g	0.00 g	0.20 g	7.67 g	1.00 g	0.00 g	1.11 g	0.20 g	1.48 g
		1		1		1		1								

2023.02.24 10:49:34 | QB - Élelem