

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00026) TEJMENTES	Méz, Minimargarin, Rizsital, Kovászott kifli	Gyümölcsstea, Uborka, Kovászott kifli, Pulykamellsonka	Zöldpaprika, Snidlinges margarinkrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Gyümölcsstea, Kókuszos köleskása	Gyümölcsstea, Csirkemell sonka, Paradicsom, Minimargarin, Kovászott kifli
		Energia: 402.44 Kcal / 1,682.20 KJ	Energia: 207.27 Kcal / 866.39 KJ	Energia: 331.79 Kcal / 1,386.88 KJ	Energia: 290.15 Kcal / 1,212.83 KJ	Energia: 270.27 Kcal / 1,129.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.82 g 8.35 g 1.20 g	10.27 g 1.25 g 0.27 g	5.16 g 18.45 g 5.70 g	4.63 g 11.80 g 8.25 g	11.83 g 6.86 g 1.37 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
76.85 g 35.35 g 0.68 g	38.57 g 7.99 g 1.16 g	29.54 g 0.00 g 1.09 g	41.39 g 13.13 g 0.15 g	40.15 g 8.04 g 1.20 g		
						
Ebéd	(00026) TEJMENTES	Tarhonyaleves, Tökfőzelék, Sült csirkemell csíkok	Zellerkrémleves, Sült csirkecombfilé, Jázminrizs	Paradicsom mártás LM, TM, Pulyka húsgombóc, Főtt burgonya, Zöldségleves	Parajos tészta, Tárkonyos szárnyasragu leves	Erőleves tésztával, Tészta köret, Vadas csirkeragu
		Energia: 360.89 Kcal / 1,508.52 KJ	Energia: 614.07 Kcal / 2,566.81 KJ	Energia: 673.27 Kcal / 2,814.27 KJ	Energia: 629.12 Kcal / 2,629.72 KJ	Energia: 533.51 Kcal / 2,230.07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		22.66 g 9.77 g 0.18 g	28.32 g 25.46 g 1.65 g	23.05 g 21.93 g 1.91 g	17.09 g 21.42 g 1.54 g	28.84 g 11.60 g 1.30 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
43.73 g 0.00 g 2.02 g	66.94 g 0.00 g 2.89 g	91.00 g 12.99 g 5.36 g	89.01 g 1.10 g 5.17 g	78.02 g 2.15 g 1.79 g		
		 		  		
Uzsonna	(00026) TEJMENTES	Paradicsom, Petrezselymes margarinkrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Gluténmentes briós	Csirkemell sonka, Jégsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle	Kovászott kifli, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Kakaós csiga 50 g Gm
		Energia: 301.19 Kcal / 1,258.97 KJ	Energia: 107.35 Kcal / 448.72 KJ	Energia: 174.97 Kcal / 731.37 KJ	Energia: 272.21 Kcal / 1,137.84 KJ	Energia: 224.15 Kcal / 936.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.09 g 15.41 g 4.76 g	0.93 g 0.13 g 0.00 g	11.38 g 0.77 g 0.16 g	5.22 g 12.46 g 3.80 g	1.42 g 9.36 g 0.00 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
29.90 g 0.00 g 1.04 g	25.40 g 6.00 g 0.00 g	30.62 g 0.00 g 1.48 g	30.28 g 0.00 g 0.71 g	31.90 g 0.00 g 0.00 g		
						