

Tízórai

(00483)
Iskola felső

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
Tej 2dl*, Fahéjas csiga 65.G			Tejeskávén, Margarin*RÁMA, m ult.39%, FORMA KENYÉR 1KG (GERE)FB., Pritamin, Kaliforniai paprika			Citromos tea*, Delma margarinkrém 39% zsír, Teljes kiőrlésű zsemle_50.g, Uborka*			Tej 2dl*, Flóra margarin 45%zsír, Korpás bagett 50-55gr.(Gere), Kápia paprika			Ívó joghurt gyümölcsös*250.ml, Teljes kiőrlésű kifli 40-42.g			Gyümölcs tea, Kenőmájas*, Szabacsi forma kenyér 1.kg bur, Jégcsap retek*		
Energia: 340,53 Kcal / 1 423,42 KJ			Energia: 426,32 Kcal / 1 782,02 KJ			Energia: 224,84 Kcal / 939,83 KJ			Energia: 281,72 Kcal / 1 177,59 KJ			Energia: 300,82 Kcal / 1 257,43 KJ			Energia: 262,24 Kcal / 1 096,16 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
14,16 g	10,77 g	3,42 g	12,94 g	17,66 g	5,44 g	5,61 g	6,88 g	2,02 g	11,25 g	10,01 g	3,18 g	10,27 g	3,12 g	1,81 g	9,92 g	6,58 g	2,53 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,33 g	8,24 g	0,55 g	53,41 g	9,99 g	1,67 g	34,80 g	9,99 g	0,72 g	36,57 g	6,65 g	1,61 g	55,67 g	34,25 g	0,76 g	40,44 g	9,99 g	1,77 g

Zöldborsóleves (friss)öv., Bolognai makaróni fels., Alma*			Burgonyaleves zöldséges fels.*, Sült virsli, Lencsefőzelék*fels., Teljes kiőrlésű rozs.keny.for., Körte*			Gulyásleves*fels.*, Aranygaluska, Vaníliásodón*			Csurgatott tojás leves*fels., Pulyka pörkölt fels*, Burgonya főzelék*fels., Teljes kiőrlésű rozs.keny.for.			Daragaluska leves fels.*, Kínai édes savanyú mártás fels, Párolt rizs vegyes *mir.fels*			Gyümölcslé 100%2dl.alma, Leccsós sertésszelet (friss)fel, Tarhonya köret fels., Kivi*		
Energia: 210,19 Kcal / 878,59 KJ			Energia: 205,02 Kcal / 856,98 KJ			Energia: 265,42 Kcal / 1 109,46 KJ			Energia: 209,42 Kcal / 875,38 KJ			Energia: 231,22 Kcal / 966,50 KJ			Energia: 309,59 Kcal / 1 294,08 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
10,12 g	7,50 g	1,76 g	4,30 g	9,80 g	0,00 g	7,44 g	0,74 g	0,00 g	6,58 g	2,22 g	0,58 g	6,85 g	8,84 g	4,40 g	4,76 g	19,58 g	6,21 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,56 g	5,35 g	0,87 g	23,30 g	0,00 g	0,00 g	56,54 g	0,00 g	1,26 g	40,50 g	9,35 g	1,19 g	30,05 g	0,00 g	0,01 g	28,21 g	9,78 g	0,51 g

(00483)
Iskola felső