

reggeli kenyér szénhidrát zsiradék csokoládék péntök

Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tej, Meggyes croissant	Citromos tea, Sajtos párizsi, Margarin, Zsemle	Citromos tea, Trappista sajt, Margarin, Zsemle	Karamell, Fahéjas briés	Citromos tea, Magyaros vajkrém, Graham kenyér
		Energia: 317,42 Kcal / 1 326,82 KJ	Energia: 306,87 Kcal / 1 282,72 KJ	Energia: 346,51 Kcal / 1 448,41 KJ	Energia: 358,78 Kcal / 1 499,70 KJ	Energia: 269,17 Kcal / 1 125,13 KJ
		Fehérje 9,89 g Zsír 15,81 g T.Zsír 5,17 g Szőnhidrát 33,46 g Cukor 9,00 g Só 0,64 g	Fehérje 10,18 g Zsír 9,68 g T.Zsír 2,78 g Szőnhidrát 44,34 g Cukor 7,99 g Só 1,67 g	Fehérje 14,59 g Zsír 12,41 g T.Zsír 6,03 g Szőnhidrát 43,65 g Cukor 7,99 g Só 1,82 g	Fehérje 12,11 g Zsír 7,73 g T.Zsír 3,58 g Szőnhidrát 59,77 g Cukor 23,13 g Só 0,74 g	Fehérje 6,57 g Zsír 8,60 g T.Zsír 3,87 g Szőnhidrát 41,01 g Cukor 7,99 g Só 1,03 g
		1,7,(6),(12)	1,3,7,11,(6)	1,3,7,11	1,3,7	1,7,(6)

Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Kertészleves, Bakonyi csirkemell, Tészta köret, Alma	Hamisgulyás, Rakott zöldbab, Müzliszelet, gyümölcsös	Tárkonyos vadraguleves, Fánk, Banán	Sosi leves, Sárgaborsó főzelék, Vagdalt, egybensült	Pulykahúsleves, Joghurtos harcsafilé, Párolt rizs, Vegyes zöldköret
		Energia: 589,59 Kcal / 2 464,49 KJ	Energia: 569,29 Kcal / 2 379,63 KJ	Energia: 475,21 Kcal / 1 986,38 KJ	Energia: 711,58 Kcal / 2 974,40 KJ	Energia: 498,39 Kcal / 2 083,27 KJ
		Fehérje 34,98 g Zsír 16,96 g T.Zsír 2,74 g Szőnhidrát 73,40 g Cukor 0,04 g Só 2,12 g	Fehérje 27,49 g Zsír 18,48 g T.Zsír 5,81 g Szőnhidrát 72,06 g Cukor 0,11 g Só 2,10 g	Fehérje 20,21 g Zsír 6,79 g T.Zsír 1,85 g Szőnhidrát 82,13 g Cukor 4,03 g Só 0,94 g	Fehérje 37,50 g Zsír 27,32 g T.Zsír 6,75 g Szőnhidrát 78,15 g Cukor 0,05 g Só 2,53 g	Fehérje 34,22 g Zsír 13,42 g T.Zsír 2,67 g Szőnhidrát 59,52 g Cukor 0,05 g Só 3,69 g
		1,3,7,9	1,3,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)	1,3,7	1,3,7,11,(12)	1,3,4,7,9,(6),(10),(11)

Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tojáskrém, Rozsos kenyér, Póréhagyma	Körözött túró, Magvas kenyér, Zöldpaprika	Herkules felvágott, Margarin, Teljes kiőrtésű tönkolyós kenyér, Jégcsapretek	Húskrém házi, Magvas kenyér, Kiggyóuborka	Tökmagos pogácsa, Narancs
		Energia: 217,70 Kcal / 909,99 KJ	Energia: 295,75 Kcal / 1 236,24 KJ	Energia: 196,58 Kcal / 821,70 KJ	Energia: 312,78 Kcal / 1 307,42 KJ	Energia: 261,28 Kcal / 1 092,15 KJ
		Fehérje 7,10 g Zsír 5,68 g T.Zsír 1,32 g Szőnhidrát 34,28 g Cukor 0,00 g Só 1,32 g	Fehérje 15,18 g Zsír 9,72 g T.Zsír 2,58 g Szőnhidrát 36,54 g Cukor 0,00 g Só 1,54 g	Fehérje 9,46 g Zsír 7,04 g T.Zsír 2,09 g Szőnhidrát 23,15 g Cukor 6,24 g Só 1,94 g	Fehérje 11,55 g Zsír 14,41 g T.Zsír 4,04 g Szőnhidrát 33,85 g Cukor 0,00 g Só 1,52 g	Fehérje 3,56 g Zsír 16,53 g T.Zsír 4,47 g Szőnhidrát 23,66 g Cukor 0,00 g Só 1,00 g
		1,3,10,(6),(7),(12)	1,7	1,(6),(7)	1,(7)	1,7,(6),(12)