

		kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Ebéd	(00474) Gyermek 11-14 Bicske ebéd	Brokkolikrémléves 11-14, Zöldséges csirkepaprikás 11-14, Párolt rizs 11-14			Gombaleves mir. 11-14, Paprikáskrumpli virslive 11-14, Graham kenyér 11- -14			Csontleves tésztával 11- 14, Bácskai rizseshús 11- 14, Csemege uborka 11- 14			Zöldségleves kapros tejf. 11-14, Tejfölös burgonya főzelék 11-14, Pipi- ropogós 11-14, Graham kenyér 11-14			Tarhonyaleves 11-14, Mákos metélt 11-14		
		Energia: 601,01 Kcal / 2 512,22 KJ			Energia: 748,47 Kcal / 3 120,24 KJ			Energia: 619,06 Kcal / 2 587,67 KJ			Energia: 770,82 Kcal / 3 222,03 KJ			Energia: 731,24 Kcal / 3 056,58 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
		28,14 g	21,03 g	6,27 g	21,85 g	28,65 g	7,56 g	28,17 g	22,51 g	4,04 g	28,79 g	30,01 g	9,27 g	16,49 g	29,23 g	6,32 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
73,95 g			96,55 g			77,00 g			92,43 g			97,64 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
3,84 g			4,84 g			7,30 g			3,42 g			3,05 g				
1,3,7			1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,9,10			1,3,7,9,(6)			1,3				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év) gimn	Brokkolikrémléves 15-18, Zöldséges csirkepaprikás 15-18, Párolt rizs 15-18			Gombaleves mir. 15-18, Paprikáskrumpli + virsli 15-18, Graham kenyér 15- -18			Csontleves tésztával 15- 18, Bácskai rizseshús 15- 18, Csemege uborka 15- 18			Zöldségleves kapros tejf. 15-1, Tejfölös burgonya főzelék 15-18, Pipi- ropogós 15-18, Graham kenyér 15-18			Tarhonyaleves 15-18, Mákos metélt 15-18		
		Energia: 667,44 Kcal / 2 748,90 KJ			Energia: 802,86 Kcal / 3 305,95 KJ			Energia: 678,20 Kcal / 2 834,68 KJ			Energia: 856,16 Kcal / 3 578,75 KJ			Energia: 786,69 Kcal / 3 289,20 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
		31,74 g	21,40 g	5,42 g	24,32 g	30,83 g	8,34 g	29,46 g	23,67 g	4,37 g	38,92 g	30,65 g	9,49 g	17,77 g	31,16 g	6,82 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
83,56 g			102,36 g			85,90 g			102,94 g			106,83 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
4,15 g			5,30 g			7,56 g			3,88 g			3,06 g				
1,3,7			1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,9,10			1,3,7,9,(6)			1,3				