



Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Vadmálna tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka	Tejeskávé, Vaj, Croissant magos	Forralt tej, Zala felvágott, Margarin, Kifli, Jégcsapretek	Forralt tej, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom								
		Energia: 199,34 Kcal / 833,24 KJ	Energia: 371,04 Kcal / 1 550,95 KJ	Energia: 303,30 Kcal / 1 267,79 KJ	Energia: 320,49 Kcal / 1 339,65 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,98 g	10,62 g	5,96 g	9,76 g	18,80 g	4,77 g	16,43 g	8,54 g	3,55 g	19,82 g	6,12 g	2,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15,58 g	9,00 g	0,64 g	40,02 g	8,99 g	0,23 g	40,13 g	0,00 g	1,18 g	46,50 g	0,00 g	1,74 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Fahéjas szilvaleves, Rántott sertésszelet (9dkg), Zöldséges rizs, Csíki mártás	Bakonyi betyárleves (5dkg), Mákszórás, Metélt tészta	Sárgaborsó leves, Sült csirkecomb, Tört burgonya, Párolt lilakáposzta	Korpagaluska leves, Pulyka pörkölt 9dkg, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Pite								
		Energia: 733,71 Kcal / 3 066,91 KJ	Energia: 729,39 Kcal / 3 048,85 KJ	Energia: 812,98 Kcal / 3 398,26 KJ	Energia: 777,63 Kcal / 3 250,49 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,34 g	32,04 g	7,43 g	30,88 g	26,96 g	5,76 g	57,89 g	30,68 g	7,60 g	29,43 g	27,43 g	4,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,89 g	10,13 g	3,93 g	89,27 g	19,98 g	4,18 g	74,65 g	4,00 g	5,15 g	101,64 g	2,35 g	5,77 g		



