



Heti étlap 2018.01.15. - 2018.01.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle, korpás			Forralt tej, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Vadmálna tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Forralt tej, Vaj, kifli, szezámos			Tejeskávét, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 232,00 Kcal / 969,76 KJ			Energia: 335,96 Kcal / 1 404,31 KJ			Energia: 334,14 Kcal / 1 396,71 KJ			Energia: 292,58 Kcal / 1 222,98 KJ			Energia: 389,53 Kcal / 1 628,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,94 g	3,14 g	0,83 g	12,74 g	5,60 g	2,23 g	14,69 g	11,63 g	5,37 g	11,33 g	10,35 g	5,01 g	12,44 g	15,15 g	7,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,31 g	9,00 g	1,06 g	58,60 g	16,20 g	1,40 g	42,36 g	9,00 g	1,79 g	38,53 g	0,00 g	0,27 g	50,69 g	8,99 g	1,26 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Bakonyi betyárleves (5dkg), Káposztás kocka			Paradicsom leves, Rántott hal, Kukoricás rizs			Tarhonyaleves zöldséges, Szárnyas vagdalt (6dkg), Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér			Sertéssült (9dkg), Burgonya főzelék, Félbarna kenyér, Alma, Karfiolleves			Zellerkrémleves, Kenyérkocka, Lecsós csirkemellcsíkok (7dkg), Párolt rizs		
		Energia: 689,45 Kcal / 2 881,90 KJ			Energia: 668,52 Kcal / 2 794,41 KJ			Energia: 578,95 Kcal / 2 420,01 KJ			Energia: 708,05 Kcal / 2 959,65 KJ			Energia: 582,10 Kcal / 2 433,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,80 g	41,65 g	6,53 g	15,27 g	23,68 g	2,88 g	28,16 g	18,99 g	4,02 g	34,99 g	22,18 g	5,04 g	32,40 g	13,44 g	1,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,86 g	0,05 g	3,14 g	97,74 g	9,99 g	2,65 g	73,55 g	0,22 g	4,18 g	90,75 g	0,00 g	4,89 g	80,52 g	1,32 g	2,47 g		



