



Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő	kedd	szerda																																				
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	<p>Forralt tej, Vaj, Méz, Teljes kiőrlésű kenyér</p>	<p>Citromos tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom</p>	<p>Tejeskávé, Margarin, Croissant magos</p>																																				
		Energia: 381,41 Kcal / 1 594,29 Kj	Energia: 276,62 Kcal / 1 156,27 Kj	Energia: 325,59 Kcal / 1 360,97 Kj																																				
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>12,77 g</td> <td>10,60 g</td> <td>5,01 g</td> <td>58,63 g</td> <td>16,20 g</td> <td>1,18 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	12,77 g	10,60 g	5,01 g	58,63 g	16,20 g	1,18 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>11,29 g</td> <td>5,87 g</td> <td>1,94 g</td> <td>44,16 g</td> <td>9,00 g</td> <td>1,77 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	11,29 g	5,87 g	1,94 g	44,16 g	9,00 g	1,77 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>9,73 g</td> <td>13,80 g</td> <td>1,99 g</td> <td>39,99 g</td> <td>8,99 g</td> <td>0,33 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	9,73 g	13,80 g	1,99 g	39,99 g	8,99 g	0,33 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																	
		12,77 g	10,60 g	5,01 g	58,63 g	16,20 g	1,18 g																																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																			
11,29 g	5,87 g	1,94 g	44,16 g	9,00 g	1,77 g																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																			
9,73 g	13,80 g	1,99 g	39,99 g	8,99 g	0,33 g																																			
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	<p>Pulykagulyás , Piskótakocka , Csokiöntet, Félbarna kenyér, Alma</p>	<p>Erőleves , Cérnabetélt , Fejtett babfőzelék, Szezámos vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér</p>	<p>Csirkeraguleves , Darásmetélt, Sárgabaracklekvár, Alma</p>																																				
		Energia: 709,80 Kcal / 2 966,96 Kj	Energia: 783,20 Kcal / 3 273,78 Kj	Energia: 776,63 Kcal / 3 246,31 Kj																																				
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>26,58 g</td> <td>21,08 g</td> <td>3,46 g</td> <td>100,02 g</td> <td>8,93 g</td> <td>2,10 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	26,58 g	21,08 g	3,46 g	100,02 g	8,93 g	2,10 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>30,15 g</td> <td>32,72 g</td> <td>7,54 g</td> <td>94,51 g</td> <td>3,00 g</td> <td>5,50 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	30,15 g	32,72 g	7,54 g	94,51 g	3,00 g	5,50 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>30,88 g</td> <td>15,94 g</td> <td>2,78 g</td> <td>127,08 g</td> <td>10,86 g</td> <td>2,49 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	30,88 g	15,94 g	2,78 g	127,08 g	10,86 g	2,49 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																	
		26,58 g	21,08 g	3,46 g	100,02 g	8,93 g	2,10 g																																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																			
30,15 g	32,72 g	7,54 g	94,51 g	3,00 g	5,50 g																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																			
30,88 g	15,94 g	2,78 g	127,08 g	10,86 g	2,49 g																																			



