



Heti étlap 2018.03.26. - 2018.03.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Főtt virsli , Mustár, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Citromos tea, Kockasajt , Jégcsapretek, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Vaj, Zsemle								
		Energia: 358,63 Kcal / 1 499,07 KJ	Energia: 211,39 Kcal / 883,61 KJ	Energia: 181,52 Kcal / 758,75 KJ	Energia: 324,13 Kcal / 1 354,86 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,16 g	12,90 g	4,21 g	8,70 g	4,35 g	1,63 g	5,38 g	3,26 g	1,00 g	11,06 g	10,15 g	4,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,92 g	9,00 g	2,39 g	35,20 g	0,99 g	0,27 g	31,71 g	9,00 g	1,38 g	49,32 g	8,99 g	1,02 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Palócgulyás (5dkg), Tejbedara , Kakaószórat, Félbarna kenyér , Alma	Pírtott tésztalevés, Tökfőzelék, Sült csirkemell (7dkg), Teljes kiőrlésű kenyér, Mandarin	Paradicsom leves betűtésztával, Párolt rizsköret, Zöldborsós sertésragu (7dkg), Mongol saláta	Levesgyöngy, Zellerkrémleves , Reszelt sajt, Bolognai spagetti								
		Energia: 698,25 Kcal / 2 918,69 KJ	Energia: 590,04 Kcal / 2 466,37 KJ	Energia: 852,18 Kcal / 3 562,11 KJ	Energia: 798,71 Kcal / 3 338,61 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,05 g	16,65 g	5,04 g	30,40 g	16,70 g	2,71 g	25,09 g	43,40 g	9,82 g	28,09 g	34,41 g	10,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107,54 g	19,48 g	3,53 g	78,47 g	2,00 g	6,72 g	88,66 g	8,59 g	3,11 g	92,22 g	3,00 g	5,03 g		



