

Heti étlap 2018.04.16. - 2018.04.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Kakaó, Vaj, Sajtos kifli	Meggyes tea, Sárgarépás szendvicskrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Petrezselymes túrókrém , Jégcsapretek, Félbarna kenyér	Mézes tea, Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Forralt tej, Szárnyashúskrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 311,91 Kcal / 1 303,78 Kj	Energia: 285,10 Kcal / 1 191,72 Kj	Energia: 293,79 Kcal / 1 228,04 Kj	Energia: 253,42 Kcal / 1 059,30 Kj	Energia: 361,48 Kcal / 1 510,99 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
		11,70 g 11,40 g 5,65 g	6,97 g 9,47 g 4,26 g	16,96 g 5,97 g 2,89 g	5,89 g 4,46 g 1,21 g	18,03 g 13,00 g 4,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40,63 g 5,00 g 0,27 g	42,51 g 9,00 g 1,80 g	43,02 g 0,00 g 1,43 g	46,65 g 16,91 g 0,88 g	43,01 g 0,00 g 2,19 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Karfiolleves kiscsillag tésztával, Sült csirkecomb, Vajas petrezselymes burgonya, Csemege uborka, Müzli szelet-piros gyümölcsös	Daragaluska leves, Szárnyas vagdalt4dkg, Sárgaborsó főzelék , Félbarna kenyér, Alma	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Kukoricás csirkeragu , Penne tészta, Túró rudi	Gulyásleves (5dkg), Tejbedara, Kakaószórat, Félbarna kenyér, Körte	Gombaleves kiscsillagtésztával, Lecsós csirkemell (7dkg), Párolt rizsköret
		Energia: 758,11 Kcal / 3 168,90 Kj	Energia: 888,00 Kcal / 3 711,84 Kj	Energia: 771,44 Kcal / 3 224,62 Kj	Energia: 765,39 Kcal / 3 199,33 Kj	Energia: 549,57 Kcal / 2 297,20 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
		49,79 g 24,38 g 5,77 g	35,69 g 39,11 g 4,76 g	42,23 g 22,84 g 3,73 g	24,61 g 20,97 g 6,28 g	32,95 g 13,56 g 1,39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
82,78 g 4,00 g 4,60 g	95,16 g 0,00 g 4,21 g	91,05 g 8,50 g 3,48 g	118,34 g 29,11 g 2,16 g	71,91 g 2,42 g 3,24 g		

