

Heti étlap 2018.04.30. - 2018.05.04.

		szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Margarin, Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Forralt tej, Sonka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka
		Energia: 335,96 Kcal / 1 404,31 Kj	Energia: 323,54 Kcal / 1 352,40 Kj	Energia: 257,60 Kcal / 1 076,77 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,74 g 5,60 g 2,23 g	17,55 g 8,77 g 3,55 g	15,60 g 8,10 g 2,23 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
58,60 g 16,20 g 1,16 g	43,59 g 0,00 g 1,82 g	30,93 g 0,00 g 1,78 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Frankfurti leves, Metélt tészta, Dejószórat, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Daragaluska leves, Jóasszony csirkeragu (7dkg), Főtt burgonya, Ecetes uborka, Piskótarolád	Zöldséges tarhonyaleves, Csemege csirkemell , Tökfőzelék, Korpás kenyér , Alma
		Energia: 901,27 Kcal / 3 767,31 Kj	Energia: 788,22 Kcal / 3 294,76 Kj	Energia: 550,73 Kcal / 2 302,05 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,44 g 24,86 g 3,62 g	38,60 g 17,59 g 1,28 g	28,22 g 13,29 g 2,29 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
139,13 g 21,48 g 4,36 g	115,38 g 0,00 g 5,42 g	78,74 g 2,22 g 5,78 g		

