



## Heti étlap 2018.04.30. - 2018.05.04.

		szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Citromos tea, Sajtos párizsi, Margarin, Zsemle magos, Paradicsom			Tejeskávés, Paprika, Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér			Forralt tej, Margarin, Burgonyás kenyér, Sárgabaracklekvár		
		Energia: 301,24 Kcal / 1 259,18 Kj			Energia: 353,61 Kcal / 1 478,09 Kj			Energia: 306,31 Kcal / 1 280,38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,02 g	14,31 g	2,27 g	15,77 g	9,63 g	3,94 g	11,23 g	5,60 g	2,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,67 g	9,00 g	1,07 g	50,93 g	8,99 g	1,41 g	51,78 g	10,86 g	0,39 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Zellerkrémleves, Kenyérkocka, Brassói pulyka aprópecs (9 dkg), Petrezselymes burgonya, Cékla			Vajgaluska leves, Főtt tojás, Sólet, Túrós rudi, Teljes kiőrlésű kenyér			Vegyes gyümölcsleves, Rántott hal 11 dkg, Párolt rizs, Tartármártás		
		Energia: 537,27 Kcal / 2 245,79 Kj			Energia: 930,13 Kcal / 3 887,94 Kj			Energia: 888,28 Kcal / 3 713,01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,05 g	17,85 g	3,55 g	41,61 g	23,04 g	5,38 g	21,66 g	42,90 g	7,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65,27 g	0,00 g	3,88 g	129,41 g	8,50 g	5,94 g	101,63 g	13,26 g	1,23 g		



