



Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Citromos tea, Óvári sajt, Margarin, Retek, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Pogácsa	Forralt tej, Szezám-magos túrókrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell , Vaj, Trappista sajt, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Sajtos párizsi, Korpás kenyér , Retek, Margarin
		Energia: 232,87 Kcal / 973,40 KJ	Energia: 375,16 Kcal / 1 568,17 KJ	Energia: 318,66 Kcal / 1 332,00 KJ	Energia: 467,69 Kcal / 1 954,94 KJ	Energia: 346,14 Kcal / 1 446,87 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
		12,78 g 7,94 g 4,07 g	10,53 g 13,38 g 1,64 g	16,83 g 7,60 g 2,91 g	21,00 g 19,03 g 10,37 g	16,99 g 11,19 g 3,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27,17 g 9,00 g 1,57 g	51,49 g 17,98 g 0,83 g	45,57 g 0,00 g 1,08 g	52,90 g 9,99 g 1,42 g	44,39 g 0,00 g 1,84 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Pulykagulyás , Tejberizs, Kakaószórat	Zellerkrémleves , Kenyérkocka, Lecsós csirkemell (7dkg), Petrezselymes burgonya, Túró rudi	Sajtgaluska leves, Sertés pörkölt (7dkg), Sárgaborsó főzelék	Csontleves , Cérnametélt , Harcsapaprikás (8 dkg), Túrós tészta	Lebbencsleves burgonyás, Főtt tojás, Parajmártás, Félbarna kenyér, Müzli szelet-piros gyümölcsös
		Energia: 722,53 Kcal / 3 020,18 KJ	Energia: 612,73 Kcal / 2 561,21 KJ	Energia: 823,17 Kcal / 3 440,85 KJ	Energia: 476,37 Kcal / 1 991,23 KJ	Energia: 650,86 Kcal / 2 720,59 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
		30,28 g 15,05 g 4,97 g	33,43 g 17,86 g 4,46 g	40,45 g 45,77 g 14,72 g	22,48 g 10,52 g 2,88 g	29,22 g 22,92 g 4,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
115,93 g 31,91 g 2,16 g	69,98 g 10,70 g 3,31 g	59,65 g 0,35 g 1,99 g	72,94 g 0,44 g 3,08 g	79,92 g 4,22 g 2,61 g		



