



Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Forralt tej, Mézes mackó pehely	Vadmálna tea, Snidlinges túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Kakaó, Edami sajt, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Forralt tej, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika
		Energia: 268,45 Kcal / 1 122,12 KJ	Energia: 203,43 Kcal / 850,34 KJ	Energia: 243,61 Kcal / 1 018,29 KJ	Energia: 456,37 Kcal / 1 907,63 KJ	Energia: 333,41 Kcal / 1 393,65 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
		11,09 g 5,89 g 1,92 g	8,91 g 3,18 g 1,66 g	10,09 g 3,28 g 1,38 g	21,70 g 20,48 g 11,09 g	16,24 g 10,11 g 3,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,34 g 9,00 g 1,75 g	34,90 g 0,00 g 0,95 g	42,96 g 9,00 g 0,81 g	46,14 g 5,00 g 1,62 g	44,31 g 0,00 g 1,72 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Csontleves , Cérnametél , Pulyka aprópecsenye (7 dkg), Finomfőzelék , Alma, Teljes kiőrlésű kenyér	Karottakrémleves, Levesgyöngy, Sertés pörkölt (9dkg), Tarhonya köret, Uborkasaláta, Alma	Almaleves, Rántott csirkemell (9dkg), Párolt rizsköret , Párolt zöldség	Reszelt tésztaleves, Szárnyas vagdalt (6dkg), Lencsefőzelék	Gulyásleves (5dkg), Piskótakocka , Csokiöntet, Félbarna kenyér
		Energia: 727,27 Kcal / 3 039,99 KJ	Energia: 725,18 Kcal / 3 031,25 KJ	Energia: 696,67 Kcal / 2 912,08 KJ	Energia: 635,24 Kcal / 2 655,30 KJ	Energia: 657,12 Kcal / 2 746,76 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
		36,30 g 21,49 g 4,23 g	33,48 g 24,40 g 5,57 g	27,68 g 22,53 g 4,74 g	33,69 g 22,75 g 4,43 g	23,45 g 29,08 g 6,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
97,73 g 3,35 g 6,10 g	92,65 g 6,65 g 1,90 g	96,30 g 9,99 g 3,79 g	68,96 g 4,00 g 1,29 g	72,58 g 8,93 g 1,55 g		



