

Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Sonka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Petrezselymes túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Tejeskávé, Zala felvágott, Vaj, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Margarin, Méz, Croissant	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 371,67 Kcal / 1 553,58 Kj	Energia: 245,87 Kcal / 1 027,74 Kj	Energia: 405,95 Kcal / 1 696,87 Kj	Energia: 431,02 Kcal / 1 801,66 Kj	Energia: 318,11 Kcal / 1 329,70 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		18,48 g 13,38 g 3,55 g	10,78 g 2,99 g 1,26 g	17,51 g 13,78 g 6,34 g	10,90 g 19,50 g 3,53 g	8,19 g 12,27 g 6,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44,13 g 0,00 g 1,92 g	43,49 g 9,00 g 0,96 g	52,97 g 8,99 g 1,69 g	51,44 g 17,70 g 0,57 g	43,21 g 9,00 g 0,97 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Fahéjas szilvaleves, Cordon Bleu, Burgonyapüré, Csemege uborka	Hagymakrém leves, Nyitrai csirkemell, Párolt rizs, Káposzta saláta, Kölesgolyó	Zöldséges tarhonyaleves, Fűszeres csirkemellfilé (9dkg), Finomfőzelék, Alma, Félbarna kenyér	Bakonyi pulykabetyárleves (5dkg), Spagetti, Joghurtos-tejföl, Reszelt sajt, Félbarna kenyér	Rizsleves, Tojás vagdalt (6dkg), Tökfőzelék, Korpás kenyér, Müzli szelet-piros gyümölcsös
		Energia: 725,45 Kcal / 3 032,38 Kj	Energia: 865,10 Kcal / 3 616,12 Kj	Energia: 721,57 Kcal / 3 016,16 Kj	Energia: 777,64 Kcal / 3 250,54 Kj	Energia: 848,17 Kcal / 3 545,35 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34,81 g 37,47 g 11,37 g	37,49 g 37,14 g 5,54 g	44,20 g 18,79 g 3,23 g	32,67 g 27,81 g 11,62 g	32,90 g 37,43 g 6,40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60,27 g 8,49 g 5,23 g	94,10 g 5,00 g 3,34 g	94,73 g 3,22 g 6,31 g	98,72 g 0,00 g 3,65 g	94,16 g 6,00 g 5,39 g		

