

Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Halkrém , Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávét, Vaj, Pulyka felvágott, Zsemle, Retek	Forralt tej, Méz, Vaj, Erzsébet kenyér	Forralt tej, Sonka krém, Retek, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 320,83 Kcal / 1 341,07 KJ	Energia: 421,49 Kcal / 1 761,83 KJ	Energia: 378,44 Kcal / 1 581,88 KJ	Energia: 262,09 Kcal / 1 095,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		17,85 g 10,82 g 3,63 g	16,59 g 16,97 g 5,01 g	12,71 g 10,48 g 5,01 g	16,10 g 7,00 g 2,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,89 g 0,36 g 1,62 g	52,27 g 8,99 g 1,81 g	58,33 g 16,20 g 1,48 g	34,38 g 0,00 g 2,26 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Tejfölös csirkeragu , Tört burgonya, Alma	Csontleves, Cérnametél , Sertés sült (egyben sütve) (9dkg), Sárgaborsó főzelék , Félbarna kenyér	Meggyleves, Nyitrai csirke-mell , Párolt rizs, Csemege uborka	Pirított tésztaleves, Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya, Őszibarack
		Energia: 588,43 Kcal / 2 459,64 KJ	Energia: 656,26 Kcal / 2 743,17 KJ	Energia: 840,74 Kcal / 3 514,29 KJ	Energia: 539,29 Kcal / 2 254,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29,62 g 17,77 g 4,04 g	41,91 g 17,69 g 4,67 g	35,15 g 36,80 g 5,46 g	24,73 g 20,60 g 4,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75,41 g 0,44 g 3,25 g	81,55 g 0,00 g 5,02 g	91,13 g 9,99 g 3,28 g	63,03 g 0,00 g 3,08 g		

