



Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kakaó, Kifli, korpás, Margarin	Meggyes tea, Vajkrém, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Croissant magos	Forralt tej, Zöldfűszeres vajkrém, Retek, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 370,69 Kcal / 1 549,48 Kj	Energia: 277,44 Kcal / 1 159,70 Kj	Energia: 283,00 Kcal / 1 182,94 Kj	Energia: 337,81 Kcal / 1 412,05 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		13,81 g 12,62 g 4,17 g	6,96 g 8,64 g 3,87 g	10,70 g 12,25 g 1,63 g	13,97 g 11,67 g 5,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50,51 g 5,00 g 1,24 g	42,49 g 9,00 g 0,91 g	32,30 g 0,00 g 0,67 g	44,29 g 0,00 g 1,21 g
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Csontleves , Cérnametét , Sült virsli 6dkg, Burgonya főzelék , Teljes kiőrlésű kenyér , Pite, almás	Zellerkrémleves , Bolognai spagetti 8 dkg , Reszelt sajt, Kölesgolyó	Palócgulyás, Piskótakocka , Csokiöntet, Őszibarack, Félbarna kenyér	Májgaluska leves (5dkg), Szárnyas vagdalt (6dkg), Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 766,58 Kcal / 3 204,30 Kj	Energia: 753,19 Kcal / 3 148,33 Kj	Energia: 838,81 Kcal / 3 506,23 Kj	Energia: 590,65 Kcal / 2 468,92 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		25,90 g 27,80 g 6,68 g	27,37 g 32,00 g 10,10 g	26,50 g 29,71 g 7,53 g	25,84 g 20,41 g 3,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		101,75 g 3,00 g 4,13 g	87,70 g 3,00 g 4,82 g	112,09 g 8,49 g 2,38 g	75,58 g 2,00 g 4,33 g



