

Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Kakaó, Vaj, Szezámragos zsemle	Forralt tej, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér, Kenőmájás	Vadmálna tea, Vaníliás túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Házi csirkemájaskrém , Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Epres tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 346,50 Kcal / 1 448,37 KJ	Energia: 337,05 Kcal / 1 408,87 KJ	Energia: 259,18 Kcal / 1 083,37 KJ	Energia: 316,63 Kcal / 1 323,51 KJ	Energia: 341,21 Kcal / 1 426,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,76 g 14,39 g 5,65 g	17,00 g 10,12 g 4,20 g	9,59 g 3,20 g 1,38 g	18,38 g 6,47 g 2,19 g	11,88 g 13,31 g 5,49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,35 g 5,00 g 1,12 g	44,64 g 0,00 g 1,46 g	47,50 g 14,00 g 0,80 g	46,31 g 0,00 g 1,20 g	43,03 g 9,00 g 1,43 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Pulykaragu (9 dkg), Burgonya főzelék , Pite, almás, Zöldségleves, Félbarna kenyér	Őszibarackleves, Orly csirkemell (9 dkg), Párolt rizsköret , Csíki mártás	Zöldborsóleves, Spagetti , Carbonare pulykaapró (7dkg), Reszelt sajt, Alma	Sajtkrémleves , Levesgyöngy, Sült csirkecomb 10dkg, Vajas petrezselymes burgonya, Túró rudi, Vegyes vágott savanyúság	Húsgaluska leves (5dkg), Piskótakocka , Csokiöntet, Alma
		Energia: 493,79 Kcal / 2 064,04 KJ	Energia: 891,98 Kcal / 3 728,48 KJ	Energia: 566,74 Kcal / 2 368,97 KJ	Energia: 942,74 Kcal / 3 940,65 KJ	Energia: 427,16 Kcal / 1 785,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,38 g 12,79 g 2,85 g	34,61 g 35,81 g 8,51 g	19,75 g 15,69 g 5,51 g	56,68 g 42,74 g 17,73 g	9,09 g 13,90 g 1,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,88 g 0,44 g 3,40 g	105,18 g 24,82 g 3,37 g	85,85 g 2,00 g 4,67 g	73,62 g 8,50 g 3,02 g	63,99 g 8,49 g 1,16 g		

