



Heti étlap 2017.06.26. - 2017.06.30.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | | | | | | | | |
|----------------|---|---|--|--|---|---------|------------|------------|---------|------------|------------|--------|------------|
| Tízórai | (03701) Iskola IV. Menü alsó | Citromos tea, Magyaros túrókrém, Paprika, Rozskenyér | Forralt tej, Margarin, Méz, Teljes kiőrlésű kenyér | Tejeskávé, Sajtkrém, Retek, Félbarna kenyér | Gyümölcs tea, Házi csirkemájaskrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér | | | | | | | | |
| | | Energia: 132,97 Kcal / 555,81 KJ | Energia: 335,96 Kcal / 1 404,31 KJ | Energia: 393,87 Kcal / 1 646,38 KJ | Energia: 261,08 Kcal / 1 091,31 KJ | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav |
| | | 6,51 g | 2,25 g | 1,08 g | 12,74 g | 5,60 g | 2,23 g | 13,95 g | 14,77 g | 8,26 g | 11,95 g | 3,47 g | 0,57 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 21,39 g | 9,00 g | 0,54 g | 58,60 g | 16,20 g | 1,40 g | 51,12 g | 8,99 g | 1,88 g | 45,07 g | 9,00 g | 1,38 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | (03701) Iskola IV. Menü alsó | Sajtkrémleves, Levesgyöngy, Tavaszi csirkeragu (7dkg), Petrezselymes rizs, Vegyes vágott savanyúság | Daragaluska leves, Párizsi csirkemell, Gyümölcsmártás, Főtt burgonya | Bakonyi betyárleves, Káposztás kocka, Alma, Teljes kiőrlésű kenyér | Meggyleves, Göngyölt csirkemell, Párolt rizs, Uborkasaláta | | | | | | | | |
| | | Energia: 785,17 Kcal / 3 282,01 KJ | Energia: 763,74 Kcal / 3 192,43 KJ | Energia: 668,86 Kcal / 2 795,83 KJ | Energia: 553,36 Kcal / 2 313,04 KJ | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav |
| | | 32,83 g | 35,80 g | 12,61 g | 29,63 g | 36,44 g | 5,24 g | 29,72 g | 19,49 g | 3,64 g | 25,37 g | 8,95 g | 1,83 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 81,83 g | 0,00 g | 5,99 g | 78,74 g | 10,49 g | 4,61 g | 90,92 g | 3,00 g | 4,53 g | 91,93 g | 10,29 g | 4,96 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | |



