

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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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		

