



## Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Kakaó, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyes tea, Zöldhagymás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tejeskávé, Házi csirkemájaskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma	Citromos tea, Padlizsán krém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Forralt tej, Sajtos Croissant										
		Energia: 371,68 Kcal / 1 553,62 Kj	Energia: 259,37 Kcal / 1 084,17 Kj	Energia: 345,96 Kcal / 1 446,11 Kj	Energia: 241,10 Kcal / 1 007,80 Kj	Energia: 330,57 Kcal / 1 381,78 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,67 g	6,69 g	2,87 g	11,74 g	4,01 g	1,76 g	17,71 g	5,99 g	1,95 g	5,71 g	6,39 g	1,81 g	16,00 g	17,45 g	1,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,12 g	21,20 g	1,40 g	43,59 g	9,00 g	1,54 g	55,59 g	8,99 g	1,62 g	39,11 g	10,07 g	1,53 g	29,95 g	0,00 g	0,27 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Lebbencses burgonyaleves, Szárnyas vagdalt (6dkg), Finomfőzelék , Félbarna kenyér	Zellerkrémleves , Levesgyöngy, Mézes- mustáros csirke (7dkg), Párolt rizsköret, Narancs	Gombaleves kiscsillagtésztával, Aprópecsenye csirke 0,12, Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Túró rudi	Csontleves , Cérnabetét , Vadas csirkemell (7dkg), Spagetti, Körte	Palócgulyás, Gyümölcsrizs , Teljes kiőrlésű kenyér, Mandarin										
		Energia: 707,43 Kcal / 2 957,06 Kj	Energia: 708,58 Kcal / 2 961,86 Kj	Energia: 623,81 Kcal / 2 607,53 Kj	Energia: 670,01 Kcal / 2 800,64 Kj	Energia: 678,86 Kcal / 2 837,63 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,72 g	22,45 g	4,35 g	27,89 g	20,27 g	4,14 g	42,70 g	18,91 g	2,82 g	40,10 g	14,01 g	2,08 g	22,56 g	20,97 g	6,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,02 g	3,44 g	7,82 g	100,55 g	4,05 g	4,23 g	63,58 g	8,72 g	3,80 g	95,61 g	5,00 g	4,75 g	97,40 g	9,99 g	1,62 g		



