



Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Sajtos Croissant	Karamell , Edami sajt, Margarin, Félbarna kenyér	Kakaó, Vaj, Kifli magos
		Energia: 329,00 Kcal / 1 375,22 Kj	Energia: 465,96 Kcal / 1 947,71 Kj	Energia: 362,41 Kcal / 1 514,87 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,00 g 17,45 g 1,63 g	20,84 g 19,42 g 8,97 g	13,56 g 17,78 g 5,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,95 g 0,00 g 0,64 g	51,86 g 9,99 g 1,99 g	37,07 g 5,00 g 0,71 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Pulykagulyás 5 dkg, Tejberizs , Kakaószórat, Félbarna kenyér, Alma	Pírtott tésztaleves, Sertéssült (9dkg), Tököfzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, almás	Palócgulyás, Darásmetélt, Sárgabaracklekvár, Alma, Félbarna kenyér
		Energia: 703,64 Kcal / 2 941,22 Kj	Energia: 575,30 Kcal / 2 404,75 Kj	Energia: 1 059,56 Kcal / 4 428,96 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,21 g 9,93 g 2,58 g	31,16 g 21,08 g 4,95 g	34,37 g 26,47 g 6,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
131,23 g 29,91 g 2,98 g	64,22 g 2,00 g 6,80 g	168,66 g 10,86 g 2,76 g		



