

Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Citromos tea, Sajtkrém, Zsemle, Paprika	Kakaó, Margarin, kifli, szezámos	Gyümölcs tea, Házi húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma
		Energia: 303,57 Kcal / 1 268,92 Kj	Energia: 327,86 Kcal / 1 370,45 Kj	Energia: 235,13 Kcal / 982,84 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,61 g 12,29 g 6,87 g	12,25 g 11,44 g 4,17 g	6,42 g 3,55 g 0,70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,41 g 9,00 g 0,87 g	44,06 g 5,00 g 1,04 g	43,91 g 9,00 g 1,38 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Meggy leves, Párolt rizsköret, Joghurtos öntet, Rántott hal 11 dkg	Fokhagymakrém leves, Tarhonyás hús 5 dkg, Cékla	Alföldi leves, Sertéssült 8 dkg, Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér
		Energia: 925,27 Kcal / 3 867,63 Kj	Energia: 481,71 Kcal / 2 013,55 Kj	Energia: 556,76 Kcal / 2 327,26 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,89 g 43,16 g 6,93 g	17,49 g 15,13 g 3,66 g	28,53 g 19,65 g 5,22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
109,01 g 11,41 g 1,83 g	68,06 g 0,79 g 2,67 g	65,11 g 0,22 g 5,62 g		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Körözött, Zsemle
		Energia: 273,64 Kcal / 1 143,82 Kj	Energia: 271,04 Kcal / 1 132,95 Kj	Energia: 196,92 Kcal / 823,13 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,73 g 10,75 g 3,22 g	9,48 g 10,47 g 3,69 g	9,67 g 3,78 g 1,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,19 g 0,00 g 1,52 g	34,42 g 0,00 g 1,10 g	33,06 g 0,00 g 1,13 g		

