

Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Forralt tej, Vaj, Méz, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tejeskávé, Margarin, Croissant magos	Citromos tea, Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 380,97 Kcal / 1 592,45 KJ	Energia: 314,80 Kcal / 1 315,86 KJ	Energia: 383,56 Kcal / 1 603,28 KJ	Energia: 329,39 Kcal / 1 376,85 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		12,77 g    10,60 g    5,01 g	10,93 g    10,79 g    3,23 g	10,74 g    19,25 g    3,53 g	10,98 g    12,31 g    3,12 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
58,63 g    16,20 g    1,06 g	43,00 g    9,00 g    1,52 g	41,53 g    8,99 g    0,77 g	43,15 g    9,00 g    1,25 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Babgulyás (5dkg), Tejberizs , Kakaószórat, Félbarna kenyér, Alma	Erőleves , Cérnamentelt , Sárgaborsó főzelék , Szezámos vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkeraguleves , Darásmentelt, Sárgabaracklekvár, Alma	Tarhonyaleves burgonyás , Aprópecsenye, Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér
		Energia: 743,14 Kcal / 3 106,33 KJ	Energia: 824,62 Kcal / 3 446,91 KJ	Energia: 654,21 Kcal / 2 734,60 KJ	Energia: 627,86 Kcal / 2 624,45 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		26,83 g    10,26 g    3,11 g	35,88 g    31,84 g    8,32 g	17,24 g    9,98 g    0,91 g	22,25 g    26,78 g    6,69 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
135,22 g    29,60 g    2,07 g	101,79 g    0,00 g    5,07 g	123,64 g    16,29 g    1,98 g	73,24 g    0,22 g    4,08 g		

