
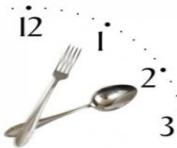



Iskola étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
 Tízórai	Citromos tea, Csemege szalámi, Zsemle			Kakaó, Fonott kalács			Meggyes tea, Tökmagvas pogácsa			Barackos tea, Gépsonka, Szezámagos zsemle, Jégsaláta			Ivójoghurt, Gabonapehely		
	Energia: 389,42 Kcal / 1 627,78 KJ			Energia: 513,70 Kcal / 2 147,27 KJ			Energia: 338,92 Kcal / 1 416,69 KJ			Energia: 301,52 Kcal / 1 260,35 KJ			Energia: 326,18 Kcal / 1 363,43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12,16 g	19,63 g	0,00 g	17,03 g	18,68 g	9,08 g	15,36 g	10,88 g	0,00 g	17,20 g	10,06 g	0,97 g	10,19 g	2,95 g	1,95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,94 g	10,24 g	2,59 g	68,72 g	14,89 g	1,01 g	41,42 g	10,24 g	0,00 g	35,00 g	10,24 g	0,89 g	63,89 g	28,93 g	0,57 g	
glutén			glutén, tej			glutén, tej, szezámag			glutén, szezámag			glutén			
 Ebéd	Jókai babgulyás, Grízes tészta áfonyalekvárral, Alma			Gombóclevés, Rántott sajt, Párolt rizs, Majonézes kukoricasaláta			Tavaszi zöldséglevés, Sült csirkecomb, Burgonyapüré			Erőlevés, Kelkáposzta főzelék, Sertés pörkölt, Pogácsa			Zellerkrémlevés, Mexikói csirkés bulgur reszelt sajttal		
	Energia: 747,45 Kcal / 3 124,34 KJ			Energia: 1 123,89 Kcal / 4 697,86 KJ			Energia: 578,79 Kcal / 2 419,34 KJ			Energia: 412,83 Kcal / 1 725,63 KJ			Energia: 661,92 Kcal / 2 766,83 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28,22 g	17,18 g	3,12 g	21,11 g	99,38 g	24,63 g	38,40 g	21,71 g	6,69 g	25,16 g	17,76 g	4,02 g	31,08 g	20,07 g	4,40 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119,05 g	30,57 g	3,16 g	92,55 g	3,33 g	3,05 g	55,87 g	0,02 g	3,84 g	37,16 g	0,53 g	4,80 g	86,88 g	1,87 g	4,09 g	
glutén, tojás			glutén, tej, tojás, zeller, mustár			glutén, tej, tojás, zeller			glutén, tej, tojás, zeller			glutén, tej, tojás, zeller			
 Uzsonna	Zala felvágott, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Meggyes-pudingos táska			Gyümölcsjoghurt , Kifli			Trappista sajt szeletelt, Vaj, Kukoricás kenyér			Sajtos rúd		
	Energia: 326,72 Kcal / 1 365,69 KJ			Energia: 322,97 Kcal / 1 350,01 KJ			Energia: 235,75 Kcal / 985,44 KJ			Energia: 475,20 Kcal / 1 986,34 KJ			Energia: 420,02 Kcal / 1 755,68 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13,06 g	13,20 g	4,58 g	7,00 g	15,11 g	8,10 g	9,53 g	5,28 g	2,60 g	18,02 g	27,94 g	14,87 g	9,47 g	22,66 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,53 g	0,00 g	3,08 g	39,52 g	11,00 g	0,74 g	37,03 g	0,00 g	0,91 g	37,35 g	0,00 g	2,37 g	40,00 g	1,20 g	1,90 g	
glutén, tej			glutén, tej, tojás			glutén, tej			glutén, tej			glutén, tej, tojás			

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!