







## Heti étlap 2017.06.12. - 2017.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
<b>Tízórai</b>	<b>(00488) Általános iskola - XXII. ker</b>	Citromos tea , Rozsos, magvas, zsemle, Paning, Margarin, Kígyóuborka	Forralt tej , Kalács, Kávéházi, Paning, Vaj	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Margarin, Sajt, lapka, Kaliforniai paprika	Tejeskávé, Margarin, Sajtós párizsi, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér								
		Energia: 258,18 Kcal / 1 079,19 KJ	Energia: 352,18 Kcal / 1 472,11 KJ	Energia: 313,52 Kcal / 1 310,51 KJ	Energia: 409,33 Kcal / 1 711,00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,32 g	3,44 g	2,55 g	11,07 g	13,96 g	5,01 g	7,94 g	5,67 g	1,90 g	13,40 g	10,57 g	5,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,23 g	11,45 g	0,60 g	44,83 g	5,04 g	0,44 g	44,15 g	11,00 g	0,84 g	51,97 g	11,19 g	1,68 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00488) Általános iskola - XXII. ker</b>	Magyaros burgonyaleves, Parajfőzelék , Főtt tojás, Pite, almás	Pandúrleves, Főtt tészta , Mákszórás , Alma	Paradicsomleves, Rántott sertésszelet , Kukoricás rizs , Vegyes vágott savanyúság	Gulyásleves, Ízes bukta								
		Energia: 527,41 Kcal / 2 204,57 KJ	Energia: 880,47 Kcal / 3 680,36 KJ	Energia: 876,91 Kcal / 3 665,48 KJ	Energia: 570,63 Kcal / 2 385,23 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,92 g	27,12 g	5,74 g	29,87 g	24,85 g	6,71 g	29,31 g	26,93 g	4,28 g	15,80 g	19,45 g	4,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,31 g	0,18 g	0,00 g	133,27 g	14,99 g	0,49 g	128,09 g	9,99 g	0,00 g	145,43 g	29,22 g	2,95 g		



## Heti étlap 2017.06.12. - 2017.06.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00488) Általános iskola - XXII. ker</b>	Hideg tej, Fehér kenyér, Paning, Margarin, Diákcsemege			Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, Túrókrém snidlinges			Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli			Pizzás táska		
		Energia: 427,97 Kcal / 1 788,91 KJ			Energia: 251,83 Kcal / 1 052,65 KJ			Energia: 226,01 Kcal / 944,72 KJ			Energia: 153,00 Kcal / 639,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		14,94 g	16,52 g	8,09 g	9,88 g	9,94 g	4,59 g	6,92 g	2,90 g	3,13 g	2,65 g	8,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		42,50 g	0,72 g	1,84 g	30,38 g	0,00 g	0,91 g	39,20 g	12,99 g	0,45 g	17,50 g	0,00 g	0,90 g
													

Zágoni Szabó Ágota  
.....  
Élelmezés vezet

Hoffmann Judit  
.....  
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

