



Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00488) Általános iskola - XXII. ker	Mézes tea, Vajkrém, , Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Sajtos kifli, Vaj	Gyümölcstea, Körözött, Teljes kiőrlésű zsemle, Lillahagyma	Kakaó, Margarin, zsemle, magos,	Forralt tej, Sárgabaracklekvár, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 323,45 Kcal / 1 352,02 KJ	Energia: 317,00 Kcal / 1 325,06 KJ	Energia: 216,96 Kcal / 906,89 KJ	Energia: 202,39 Kcal / 845,99 KJ	Energia: 359,41 Kcal / 1 502,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5,68 g 12,84 g 5,80 g	10,79 g 10,31 g 5,01 g	8,27 g 3,40 g 1,34 g	6,99 g 5,43 g 3,78 g	11,13 g 5,72 g 3,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44,03 g 11,62 g 0,84 g	45,25 g 9,99 g 0,00 g	36,68 g 7,01 g 1,58 g	20,24 g 9,99 g 0,00 g	52,66 g 10,86 g 0,84 g		
Ebéd	(00488) Általános iskola - XXII. ker	Gulyásleves, Főtt tészta-fodros nagyk., Tejföl, Tehéntúró, Alma	Magyaros burgonyaleves, Tökfőzelék, Pulykapörkölt	Paradicsomleves, Sült csirkecomb, Kukoricás rizs, Vegyes vágott savanyúság	Daragaluskaleves, Sárgaborsófőzelék, Főtt virsli	Gombaleves, Rizseshús, Ecetes uborka
		Energia: 738,39 Kcal / 3 086,47 KJ	Energia: 591,25 Kcal / 2 471,43 KJ	Energia: 871,76 Kcal / 3 643,96 KJ	Energia: 640,88 Kcal / 2 678,88 KJ	Energia: 807,95 Kcal / 3 377,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		31,57 g 23,23 g 7,24 g	23,91 g 30,70 g 6,09 g	50,49 g 26,10 g 4,16 g	31,99 g 35,35 g 10,85 g	29,09 g 33,65 g 7,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
98,99 g 0,22 g 3,93 g	53,71 g 3,62 g 2,94 g	107,47 g 9,99 g 4,42 g	48,01 g 0,00 g 5,95 g	96,28 g 0,22 g 4,91 g		





Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00488) Általános iskola - XXII. ker	Hideg tej, Túrós táska			Baromfipárizsi, Kígyóuborka, Margarin, Graham kenyér			Hideg tej, Fehér kenyér, Paning, Rágórépa, Zöldfűszeres vajkrém			Zala felvágott, Margarin, Zabpelyhes rozskenyér, Paradicsom			Kockasajt, Kifli, Kígyóuborka		
		Energia: 257,77 Kcal / 1 077,48 KJ			Energia: 286,07 Kcal / 1 195,77 KJ			Energia: 367,81 Kcal / 1 537,45 KJ			Energia: 247,76 Kcal / 1 035,64 KJ			Energia: 182,70 Kcal / 763,69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,90 g	7,40 g	2,28 g	10,12 g	7,91 g	3,48 g	10,71 g	16,96 g	8,09 g	8,67 g	5,98 g	4,25 g	5,50 g	2,84 g	1,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,50 g	0,00 g	0,00 g	29,14 g	0,00 g	1,14 g	41,97 g	0,72 g	0,84 g	26,89 g	0,30 g	0,65 g	29,58 g	0,00 g	1,01 g		

Szabó Ágota
.....
Élelmezés vezet

Alföldi Erika
.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

