



Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00488) Általános iskola - XXII. ker	Kakaó, Zsemle sajttal szórt , Margarin			Forralt tej , Sütőtökös kenyér, Paning, Vaj			Citromos tea , Margarin, Sonka felvágott, Kígyóuborka, Teljes kiörlésű kenyér		
		Energia: 348,39 Kcal / 1 456,27 Kj			Energia: 304,18 Kcal / 1 271,47 Kj			Energia: 314,75 Kcal / 1 315,66 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,84 g	7,83 g	3,78 g	10,95 g	10,66 g	5,25 g	10,26 g	5,46 g	1,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,74 g	9,99 g	0,70 g	40,63 g	0,84 g	0,72 g	42,42 g	11,00 g	1,59 g		
Ebéd	(00488) Általános iskola - XXII. ker	Magyaros burgonyaleves, Zöldborsófőzelék , Főtt virsli rudacska			Paradicsomleves, Sült csirkecomb , Mexikói párolt rizs			Karfiolleves , Tarhonyáshús, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 674,61 Kcal / 2 819,87 Kj			Energia: 845,52 Kcal / 3 534,27 Kj			Energia: 759,77 Kcal / 3 175,84 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29,24 g	36,81 g	11,16 g	49,88 g	24,28 g	3,92 g	29,96 g	33,55 g	7,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,53 g	10,17 g	1,96 g	105,77 g	9,99 g	3,43 g	83,67 g	0,44 g	3,44 g		



Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00488) Általános iskola - XXII. ker	Húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta			Körözött, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika			Hideg tej, Meggyes párna		
		Energia: 378,58 Kcal / 1 582,46 KJ			Energia: 188,00 Kcal / 785,84 KJ			Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,89 g	19,65 g	6,82 g	8,51 g	3,50 g	1,34 g	7,34 g	11,48 g	6,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,21 g	0,00 g	1,82 g	29,20 g	0,00 g	1,58 g	33,71 g	5,60 g	0,21 g		

Szabó Ágota
.....
Élelmezés vezet

Alföldi Erika
.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

