



## Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00488) Általános iskola - XXII. ker</b>	Erdei gyümölcs tea , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Baromfipárizsi	Forralt tej , Csokis gabonagolyó	Gyümölcsstea, Vajkrém, , Paradicsom, Császárszemle	Karamell, Sajtos kifli, Margarin	Forralt tej , Kalács, Kávéházi, Paning, Margarin
		Energia: 293,95 Kcal / 1 228,71 KJ	Energia: 291,64 Kcal / 1 219,06 KJ	Energia: 311,14 Kcal / 1 300,57 KJ	Energia: 297,25 Kcal / 1 242,51 KJ	Energia: 352,18 Kcal / 1 472,11 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		9,04 g    7,42 g    3,12 g	11,10 g    5,25 g    1,63 g	4,68 g    13,31 g    6,42 g	9,11 g    4,56 g    3,12 g	11,06 g    8,96 g    3,53 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
34,46 g    3,00 g    1,14 g	52,00 g    1,65 g    0,00 g	42,19 g    12,29 g    0,85 g	43,61 g    10,99 g    0,00 g	44,84 g    5,04 g    0,44 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00488) Általános iskola - XXII. ker</b>	Korhelyleves virslivel, Darásmetélt , Sárgabaracklekvár, Porcukor, Alma	Daragaluskaleves, Sárgaborsófőzelék, Sült debreceni, Mandarin	Karfiollevés , Paradicsommártás, Húsgombóc párolt, Főtt burgonya 1/2	Francia hagymaleves , Panírozott halrudak - sütőben, Párolt rizs , Kapos jogh. öntet	Gombaleves, Carbonara, Főtt tészta , Kiwi
		Energia: 907,71 Kcal / 3 794,23 KJ	Energia: 683,82 Kcal / 2 858,37 KJ	Energia: 742,33 Kcal / 3 102,94 KJ	Energia: 859,37 Kcal / 3 592,17 KJ	Energia: 838,75 Kcal / 3 505,98 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		24,05 g    31,29 g    6,12 g	33,05 g    31,93 g    7,74 g	24,41 g    32,27 g    7,15 g	26,64 g    46,83 g    5,89 g	36,58 g    29,18 g    4,30 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
126,44 g    21,29 g    4,94 g	64,47 g    0,00 g    2,95 g	86,78 g    9,99 g    4,42 g	107,43 g    1,71 g    2,76 g	103,71 g    0,22 g    5,67 g		





## Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00488) Általános iskola - XXII. ker</b>	Hideg tej, Magyaros vajkrém, Zsemle			Teljes kiőrlésű kenyér , Főtt tojás, Margarin, Kígyóuborka			Hideg tej, Májusi csemege, Margarin, Zabpelyhes rozskenyér			Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma			Kockasajt , Teljeskiőrlésű rozs kifli		
		Energia: 334,37 Kcal / 1 397,67 KJ			Energia: 288,51 Kcal / 1 205,97 KJ			Energia: 383,42 Kcal / 1 602,70 KJ			Energia: 206,07 Kcal / 861,37 KJ			Energia: 179,00 Kcal / 748,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		9,75 g	15,70 g	2,28 g	10,26 g	7,56 g	3,14 g	13,04 g	14,00 g	4,36 g	5,44 g	3,45 g	0,77 g	5,00 g	4,25 g	1,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,01 g	0,00 g	0,87 g	31,56 g	0,00 g	0,84 g	37,48 g	0,36 g	1,53 g	36,09 g	0,36 g	1,82 g	28,40 g	1,55 g	1,03 g		

Szabó Ágota  
.....  
Élelmezés vezet

Alföldi Erika  
.....  
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

