

Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó, Teljes kiőrlésű zsemle			Tej, Túrós táska			Csokis tej, Korpás zsemle								
	Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ			Energia: 348,26 Kcal / 1 455,73 KJ			Energia: 265,81 Kcal / 1 111,09 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
	10,20 g	1,36 g	0,54 g	15,40 g	7,80 g	1,63 g	12,20 g	1,70 g	0,61 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
42,96 g	12,20 g	0,65 g	51,90 g	0,00 g	0,00 g	52,00 g	12,20 g	0,86 g							
Ebéd	Lebbencsleves, Finomfőzelék, Sült virsli, Félbarna kenyér			Karfiolleves, Pásztortarhonya, Vitaminsaláta			Gulyásleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Tejbedara, Kakaószórat			ÜNNEP			SZÜNET		
	Energia: 754,99 Kcal / 3 155,86 KJ			Energia: 742,54 Kcal / 3 103,82 KJ			Energia: 733,43 Kcal / 3 065,74 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
	30,59 g	34,42 g	9,06 g	25,25 g	31,75 g	6,64 g	26,89 g	17,77 g	5,94 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
77,45 g	6,43 g	4,92 g	85,96 g	10,43 g	3,93 g	116,01 g	31,21 g	1,97 g							
Uzsonna	Reszelt sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Pecsenyezsír, Burgonyás kenyér, Piros retek			Újhagymás szendvicsszós, Zsemle								
	Energia: 293,68 Kcal / 1 227,58 KJ			Energia: 336,48 Kcal / 1 406,49 KJ			Energia: 233,08 Kcal / 974,27 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
	14,37 g	11,53 g	5,36 g	4,81 g	20,56 g	7,39 g	6,32 g	9,31 g	4,87 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
32,88 g	0,00 g	1,24 g	30,55 g	0,00 g	0,21 g	33,13 g	0,00 g	0,71 g							

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető