

Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Gyümölcs joghurt, Zsemle	Csokis tej, Stangli	Kakaó, Teljes kiőrlésű kifli	Csokis tej, Szezámagos zsemle	Tej, Sajtos pogácsa
	Energia: 228,00 Kcal / 953,04 KJ	Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ	Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ	Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ	Energia: 315,12 Kcal / 1 317,20 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
	8,12 g 3,50 g 3,13 g	12,55 g 2,50 g 0,54 g	11,70 g 1,35 g 0,54 g	13,20 g 4,30 g 0,54 g	11,35 g 13,40 g 1,63 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
42,80 g 12,99 g 0,69 g	54,20 g 12,20 g 0,53 g	51,30 g 12,20 g 0,54 g	48,60 g 12,20 g 0,23 g	35,40 g 0,00 g 0,00 g	
Ebéd	Tojásleves, Fejtett babfőzelék, Sertéspörkölt- feltét, Teljes kiőrlésű kenyér	Pandúrleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Káposztás kocka, Alma	Francia hagymaleves, Kölesgolyó, Édes-savanyú csirkemell, Párolt rizs	Májgaluska leves, Paprikás burgonya virslivel, Teljes kiőrlésű kenyér, Vitaminsaláta	Lencseleves, Vadas pulykaragu, Rövidcső tészta
	Energia: 875,09 Kcal / 3 657,88 KJ	Energia: 824,24 Kcal / 3 445,32 KJ	Energia: 737,33 Kcal / 3 082,04 KJ	Energia: 762,67 Kcal / 3 187,96 KJ	Energia: 867,67 Kcal / 3 626,86 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
	39,07 g 35,13 g 8,70 g	29,45 g 25,28 g 5,76 g	27,06 g 21,76 g 3,86 g	29,86 g 20,59 g 5,81 g	34,42 g 33,35 g 7,53 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
98,51 g 0,44 g 2,55 g	118,54 g 9,99 g 3,25 g	106,92 g 10,17 g 2,27 g	112,77 g 10,43 g 2,26 g	101,42 g 5,00 g 2,26 g	
Uzsonna	Sárgabaracklekvár, Margarin, Szezámagos zsemle	Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Piros retek	Halkrém, Burgonyás kenyér	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Sárgarépa karika
	Energia: 225,63 Kcal / 943,13 KJ	Energia: 245,37 Kcal / 1 025,65 KJ	Energia: 118,58 Kcal / 495,66 KJ	Energia: 169,56 Kcal / 708,76 KJ	Energia: 187,68 Kcal / 784,50 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
	6,27 g 5,80 g 0,00 g	10,48 g 7,77 g 1,22 g	3,32 g 2,87 g 0,00 g	5,62 g 2,54 g 0,50 g	6,08 g 3,23 g 1,01 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
37,82 g 10,86 g 0,10 g	33,22 g 0,00 g 1,19 g	20,38 g 0,00 g 0,75 g	30,05 g 0,00 g 0,21 g	32,64 g 0,00 g 1,00 g	

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető