

Heti étlap 2018.04.16. - 2018.04.21. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
Tízórai	Csokis tej, Zsemle			Kakaó, Stangli			Tej, Túrós táska			Csokis tej, Szezámagos zsemle			Kakaó, Sajtos kifli			Tej, Teljes kiőrlésű kifli		
	Energia: 273,81 Kcal / 1 144,53 KJ			Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ			Energia: 348,26 Kcal / 1 455,73 KJ			Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ			Energia: 249,02 Kcal / 1 040,90 KJ			Energia: 233,66 Kcal / 976,70 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12,40 g	1,60 g	0,54 g	12,55 g	2,50 g	0,54 g	15,40 g	7,80 g	1,63 g	13,20 g	4,30 g	0,54 g	11,14 g	1,31 g	0,54 g	11,50 g	3,35 g	1,63 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,40 g	12,20 g	0,92 g	54,20 g	12,20 g	0,30 g	51,90 g	5,00 g	0,30 g	48,60 g	12,20 g	0,23 g	47,88 g	12,20 g	0,00 g	39,10 g	0,00 g	0,54 g	
Ebéd	Karatléleves, Bakonyi csirkeragu, Tört burgonya			Rizsleves, Zöldborsófőzelék, Sertéspörkölt- feltét, Teljes kiőrlésű kenyér			Frankfurti leves, Teljes kiőrlésű kenyér, Mákos metélt, Alma			Húsleves, Cérnemetélt, Tökfőzelék, Fokhagymás sertésapró, Teljes kiőrlésű kenyér			Paradicsomleves, Rántott halrúd, Petrezselymes rizs, Céklasaláta			Zöldbableves, Lecsós csirkemáj, Tört burgonya		
	Energia: 531,70 Kcal / 2 222,51 KJ			Energia: 678,22 Kcal / 2 834,96 KJ			Energia: 920,10 Kcal / 3 846,02 KJ			Energia: 665,07 Kcal / 2 779,99 KJ			Energia: 795,46 Kcal / 3 325,02 KJ			Energia: 535,33 Kcal / 2 237,68 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	26,46 g	20,10 g	3,44 g	28,41 g	25,36 g	6,41 g	28,27 g	30,97 g	7,20 g	24,28 g	33,30 g	9,34 g	18,73 g	33,67 g	2,14 g	27,42 g	19,66 g	2,72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,55 g	0,00 g	1,47 g	83,58 g	5,44 g	2,26 g	131,33 g	14,99 g	2,57 g	66,65 g	0,22 g	2,65 g	117,76 g	24,78 g	1,26 g	58,65 g	0,88 g	1,77 g	
Uzsonna	Zöldfűszeres szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Piros retek			Barackos krémtúró, Teljes kiőrlésű zsemle			Szendvicssonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle			Sertés zsír, Félbarna kenyér, Újhagyma			Tavaszi felvágott, Margarin, Kukoricás kenyér			Csokoládés croissant		
	Energia: 186,49 Kcal / 779,53 KJ			Energia: 164,07 Kcal / 685,81 KJ			Energia: 156,14 Kcal / 652,67 KJ			Energia: 345,58 Kcal / 1 444,52 KJ			Energia: 238,57 Kcal / 997,22 KJ			Energia: 226,56 Kcal / 947,02 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4,24 g	9,38 g	5,04 g	6,94 g	2,58 g	1,12 g	9,86 g	3,28 g	0,16 g	6,17 g	20,56 g	7,39 g	8,62 g	8,33 g	1,65 g	2,25 g	15,80 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,59 g	0,00 g	0,67 g	28,57 g	7,07 g	0,65 g	22,26 g	0,00 g	1,80 g	32,48 g	0,00 g	1,14 g	34,19 g	0,00 g	0,85 g	16,90 g	0,00 g	0,00 g	

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!