

Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	Kakaó, Teljes kiőrlésű zsemle	Csokis tej, Teljes kiőrlésű kifli	Kakaó, Stangli	Tej, Sajtos pogácsa	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű zsemle
	Energia: 223,81 Kcal / 935,53 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	Energia: 178,01 Kcal / 744,08 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
	10,20 g 1,36 g 0,54 g	11,70 g 1,35 g 0,54 g	12,55 g 2,50 g 0,54 g	11,35 g 13,40 g 1,63 g	5,92 g 3,26 g 3,13 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
42,96 g 12,20 g 0,88 g	51,30 g 12,20 g 0,77 g	54,20 g 12,20 g 0,53 g	35,40 g 0,00 g 0,87 g	31,36 g 12,99 g 1,14 g	
<b>Ebéd</b>	Magyaros burgonyaleves, Mustáros csirkemell, Olasz csavart tészta	Paradicsomleves, Rántott halrúd, Petrezselymes rizs, Tartármártás	Karfiolleves, Lecsós csirkemáj, Tört burgonya	Sajtgaluska leves, Kukoricafőzelék, Szárnyasvagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér	Babgulyás, Teljes kiőrlésű kenyér, Vaníliás croissant
	Energia: 651,79 Kcal / 2 724,48 KJ	Energia: 928,14 Kcal / 3 879,63 KJ	Energia: 527,87 Kcal / 2 206,50 KJ	Energia: 761,70 Kcal / 3 183,91 KJ	Energia: 778,70 Kcal / 3 254,97 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
	31,17 g 17,42 g 2,55 g	19,17 g 46,96 g 6,99 g	27,50 g 19,23 g 2,68 g	32,13 g 27,64 g 7,05 g	22,78 g 32,87 g 8,23 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
90,97 g 0,44 g 2,45 g	119,52 g 27,75 g 1,55 g	57,76 g 0,88 g 2,26 g	95,74 g 0,00 g 2,87 g	96,88 g 28,20 g 2,27 g	
<b>Uzsonna</b>	Sárgabaracklekvár, Margarin, Zsemle	Sertés zsír, Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma	Házi szárnyas húskrém, Szezám-magos zsemle, Piros retek	Vaníliás túrókrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Piros retek
	Energia: 216,36 Kcal / 904,38 KJ	Energia: 351,32 Kcal / 1 468,52 KJ	Energia: 239,64 Kcal / 1 001,70 KJ	Energia: 149,01 Kcal / 622,86 KJ	Energia: 249,58 Kcal / 1 043,24 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
	5,47 g 3,10 g 0,00 g	6,35 g 20,56 g 8,00 g	12,52 g 9,45 g 0,94 g	7,22 g 2,84 g 1,32 g	9,72 g 8,63 g 1,65 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
43,62 g 10,86 g 0,80 g	33,50 g 0,00 g 0,80 g	26,42 g 0,00 g 1,83 g	24,00 g 2,80 g 0,65 g	33,16 g 0,00 g 1,40 g	

Jó étvágyat kívánunk!  
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető