

Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Tízórai		Csokis tej, Rozsos kifli	Tej, Stangli	Csokis tej, Teljes kiőrlésű kifli	Kakaó, Teljes kiőrlésű zsemle								
		Energia: 280,53 Kcal / 1 172,62 KJ		Energia: 251,56 Kcal / 1 051,52 KJ		Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ		Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,70 g	3,20 g	0,54 g	12,35 g	4,50 g	1,63 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g	10,20 g	1,36 g	0,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	51,90 g	12,20 g	0,76 g	42,00 g	0,00 g	0,57 g	51,30 g	12,20 g	0,77 g	42,96 g	12,20 g	0,88 g	
Ebéd		ÜNNEP	Lebbencsleves, Tökfőzelék, Sertéspörkölt- feltét, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves, Kenyérkocka, Nyitrai csirkemell, Párolt rizs, Vitaminsaláta	Erőleves, Cérnamentél, Burgonyafőzelék, Sült kolbász, Félbarna kenyér	Karalábéleves, Bolognai makaróni, Reszelt sajt, Alma							
		Energia: 768,07 Kcal / 3 210,53 KJ		Energia: 1 181,75 Kcal / 4 939,72 KJ		Energia: 687,37 Kcal / 2 873,21 KJ		Energia: 794,49 Kcal / 3 320,97 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,09 g	36,60 g	9,45 g	40,03 g	56,44 g	8,82 g	23,45 g	30,53 g	9,40 g	33,51 g	28,97 g	9,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79,17 g	0,88 g	2,34 g	127,16 g	9,99 g	2,95 g	83,46 g	0,00 g	2,63 g	97,30 g	3,00 g	2,34 g	
Uzsonna		Körözött, Burgonyás kenyér, Lilahagyma	Kockasajt, Korpás kenyér	Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Piros retek	Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér								
		Energia: 211,68 Kcal / 884,82 KJ		Energia: 195,00 Kcal / 815,10 KJ		Energia: 206,63 Kcal / 863,71 KJ		Energia: 273,49 Kcal / 1 143,19 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,07 g	3,73 g	1,38 g	6,96 g	3,40 g	1,00 g	8,14 g	4,56 g	1,03 g	7,71 g	12,15 g	6,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34,37 g	0,00 g	0,22 g	33,30 g	0,00 g	1,31 g	33,00 g	0,00 g	0,89 g	33,00 g	0,00 g	0,96 g	

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető