

Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	Kakaó, Teljes kiőrlésű kifli	Csokis tej, Stangli	Tej, Sajtos Croissant	Kakaó, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű zsemle										
	Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ		Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ		Energia: 334,06 Kcal / 1 396,37 KJ		Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ		Energia: 178,01 Kcal / 744,08 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11,70 g	1,35 g	0,54 g	12,55 g	2,50 g	0,54 g	16,20 g	17,45 g	1,63 g	11,70 g	1,35 g	0,54 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
51,30 g	12,20 g	0,77 g	54,20 g	12,20 g	0,53 g	30,55 g	0,00 g	0,64 g	51,30 g	12,20 g	0,77 g	31,36 g	12,99 g	1,14 g	
<b>Ebéd</b>	Gyümölcsleves, Húsos penne	Paradicsomleves, Zöldborsós csirkeragu, Petrezselymes rizs	Babgulyás, Teljes kiőrlésű kenyér, Piskótakocka, Csokiöntet	Húsleves, Cérnametölt, Finomfőzelék, Vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér	Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Ízes levél										
	Energia: 760,26 Kcal / 3 177,89 KJ		Energia: 703,22 Kcal / 2 939,46 KJ		Energia: 929,63 Kcal / 3 885,85 KJ		Energia: 677,15 Kcal / 2 830,49 KJ		Energia: 1 183,23 Kcal / 4 945,90 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25,29 g	27,91 g	7,63 g	23,73 g	21,35 g	2,73 g	29,32 g	33,32 g	5,99 g	27,37 g	26,61 g	6,05 g	23,21 g	65,12 g	5,10 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101,24 g	7,49 g	2,56 g	103,06 g	19,98 g	2,89 g	124,02 g	21,20 g	2,41 g	81,70 g	5,99 g	3,25 g	119,68 g	0,00 g	2,43 g	
<b>Uzsonna</b>	Sajtkrém, Félbarna kenyér, Piros retek	Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Újhagyma	Kenőmájás, Zsemle, Kígyóuborka	Korpás pogácsa	Vajkrém, Zsemle, Piros retek										
	Energia: 270,12 Kcal / 1 129,10 KJ		Energia: 226,80 Kcal / 948,02 KJ		Energia: 223,80 Kcal / 935,48 KJ		Energia: 218,06 Kcal / 911,49 KJ		Energia: 260,40 Kcal / 1 088,47 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,65 g	12,16 g	6,87 g	9,39 g	7,54 g	1,22 g	9,64 g	7,06 g	2,55 g	4,55 g	10,40 g	0,00 g	6,27 g	12,61 g	5,79 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,20 g	0,00 g	1,32 g	30,42 g	0,00 g	0,95 g	32,52 g	0,00 g	1,09 g	24,80 g	0,00 g	0,60 g	32,42 g	0,00 g	0,69 g	

Jó étvágyat kívánunk!  
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető