

Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	Kefir, Teljes kiőrlésű kifli	Tej, Stangli	Csokis tej, Teljes kiőrlésű zsemle	Kakaó, Teljes kiőrlésű kifli	Csokis tej, Teljes kiőrlésű zsemle
	Energia: 200,60 Kcal / 838,51 KJ	Energia: 251,56 Kcal / 1 051,52 KJ	Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ	Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ	Energia: 223,81 Kcal / 935,53 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
	8,00 g 3,85 g 0,05 g	12,35 g 4,50 g 1,63 g	10,20 g 1,36 g 0,54 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	Szénhidrát Cukor Só
33,50 g 0,00 g 0,00 g	42,00 g 0,00 g 0,00 g	42,96 g 12,20 g 0,00 g	51,30 g 12,20 g 0,00 g	42,96 g 12,20 g 0,00 g	
<b>Ebéd</b>	Tojásleves, Kefíres burgonyafőzelék, Sült baromfikolbász, Félbarna kenyér	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Rántott halrúd, Párolt rizs, Céklasaláta	Daragaluska leves, Paradicsomos káposzta, Sertéspörkölt- feltét, Félbarna kenyér	Gyümölcsleves, Zöldbúzseres pulykapecsenye, Tört burgonya, Csemege uborka	Karalábéleves, Milánói makaróni, Reszelt sajt
	Energia: 688,67 Kcal / 2 878,64 KJ	Energia: 811,00 Kcal / 3 389,98 KJ	Energia: 742,23 Kcal / 3 102,52 KJ	Energia: 511,39 Kcal / 2 137,61 KJ	Energia: 788,93 Kcal / 3 297,73 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
	24,11 g 31,66 g 7,52 g	21,82 g 35,66 g 4,87 g	25,51 g 34,68 g 7,81 g	20,55 g 16,81 g 4,25 g	33,96 g 29,44 g 9,35 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75,66 g 0,00 g 1,67 g	114,29 g 4,80 g 3,61 g	80,63 g 10,43 g 4,42 g	68,27 g 7,49 g 4,42 g	96,69 g 5,00 g 5,16 g	
<b>Uzsonna</b>	Reszelt sajt, Margarin, Rozskenyér	Pritamnos húskenyér, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Újhagymás szendvicsször, Teljes kiőrlésű kifli	Libazsír, Burgonyás kenyér, Piros retek	Szendvicssonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka
	Energia: 287,35 Kcal / 1 201,12 KJ	Energia: 258,92 Kcal / 1 082,29 KJ	Energia: 249,62 Kcal / 1 043,41 KJ	Energia: 327,46 Kcal / 1 368,78 KJ	Energia: 225,82 Kcal / 943,93 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
	13,17 g 11,47 g 5,36 g	9,06 g 10,00 g 0,00 g	5,59 g 11,96 g 5,61 g	4,78 g 20,41 g 6,02 g	13,12 g 3,56 g 0,15 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,64 g 0,00 g 0,46 g	32,40 g 0,00 g 0,85 g	29,74 g 0,00 g 0,00 g	29,98 g 0,00 g 0,00 g	35,18 g 0,00 g 1,15 g	

Jó étvágyat kívánunk!  
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára  
.....  
Élelmezésvezető