

Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó, Zsemle			Csokis tej, Teljes kiőrlésű kifli			Tej, Teljes kiőrlésű zsemle			Csokis tej, Teljes kiőrlésű kifli			Kakaó, Teljes kiőrlésű zsemle		
	Energia: 273,81 Kcal / 1 144,53 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 192,06 Kcal / 802,81 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12,40 g	1,60 g	0,54 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g	10,00 g	3,36 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	Szénhidrát	Cukor	Só
54,40 g	12,20 g	0,69 g	51,30 g	12,20 g	0,54 g	30,76 g	0,00 g	0,65 g	51,30 g	12,20 g	0,54 g	42,96 g	12,20 g	0,65 g	
Ebéd	Zöldségleves, Fejtett babfőzelék, Fokhagymás sertésapró, Félbarna kenyér			Paradicsomleves, Rántott halrúd, Petrezselymes rizs, Tartármártás			Zöldséges burgonyaleves, Töltött káposzta, Húsgombóc, Tejföl, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves, Zöldfűszeres pulykapecsenye, Tört burgonya, Céklasaláta			Karalábéleves, Milánói makaróni, Reszelt sajt, Alma		
	Energia: 856,29 Kcal / 3 579,29 KJ			Energia: 928,14 Kcal / 3 879,63 KJ			Energia: 707,11 Kcal / 2 955,72 KJ			Energia: 553,19 Kcal / 2 312,33 KJ			Energia: 841,11 Kcal / 3 515,84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	37,70 g	33,71 g	8,34 g	19,17 g	46,96 g	6,99 g	24,17 g	34,23 g	6,95 g	23,89 g	18,83 g	3,31 g	34,56 g	30,04 g	9,93 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98,72 g	0,22 g	3,19 g	119,52 g	27,75 g	1,55 g	69,99 g	0,00 g	2,85 g	70,58 g	4,80 g	3,24 g	107,19 g	5,00 g	3,39 g	
Uzsonna	Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Házi csirkemájpestétom, Teljes kiőrlésű kenyér, Újmagya			Zöldhagymás szendvicsskrém, Korpás kenyér			Körözött, Burgonyás kenyér, Lilahagyma			Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér		
	Energia: 221,12 Kcal / 924,28 KJ			Energia: 234,37 Kcal / 979,67 KJ			Energia: 236,93 Kcal / 990,37 KJ			Energia: 211,68 Kcal / 884,82 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12,72 g	3,52 g	0,15 g	11,43 g	5,40 g	1,30 g	7,83 g	7,74 g	0,00 g	9,07 g	3,73 g	1,38 g	7,71 g	12,15 g	6,87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,50 g	0,00 g	1,21 g	34,83 g	0,00 g	1,77 g	34,05 g	0,00 g	1,17 g	34,37 g	0,00 g	0,21 g	33,00 g	0,00 g	0,96 g	

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
.....
Élelmezésvezető