

Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	Kakaó, Teljes kiőrlésű zsemle			Csokis tej, Teljes kiőrlésű kifli			Tej, Sajtos Croissant			Csokis tej, Teljes kiőrlésű kifli			Kakaó, Szezámagos zsemle		
	Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 334,06 Kcal / 1 396,37 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,20 g	1,36 g	0,54 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g	16,20 g	17,45 g	1,63 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g	13,20 g	4,30 g	0,54 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,96 g	12,20 g	0,65 g	51,30 g	12,20 g	0,54 g	30,55 g	0,00 g	0,00 g	51,30 g	12,20 g	0,54 g	48,60 g	12,20 g	0,00 g	
<b>Ebéd</b>	Csontleves, Cérnametélt, Sós kamartás, Főtt tojás, Főtt burgonya			Francia hagymaleves, Kenyérkocka, Budapest csirkeragu, Párolt rizs			Kassai burgonyaleves, Mákos metélt, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma			Korpagaluska leves, Sárgaborsó főzelék, Szárnyasvagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér			Fahéjas almaleves, Rántott csirkemell, Petrezselymes rizs, Káposzta saláta		
	Energia: 469,55 Kcal / 1 962,72 KJ			Energia: 736,77 Kcal / 3 079,70 KJ			Energia: 930,72 Kcal / 3 890,41 KJ			Energia: 759,12 Kcal / 3 173,12 KJ			Energia: 990,38 Kcal / 4 139,79 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15,11 g	18,44 g	3,80 g	31,32 g	21,88 g	3,73 g	29,58 g	29,67 g	7,32 g	34,74 g	25,71 g	3,71 g	32,55 g	41,85 g	5,89 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65,43 g	7,99 g	4,72 g	101,30 g	0,44 g	3,74 g	135,42 g	14,99 g	3,74 g	96,05 g	0,00 g	4,03 g	120,69 g	19,99 g	2,45 g	
<b>Uzsonna</b>	Zelleres szendvicsskrém, Burgonyás kenyér, Piros retek			Szendvicssonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Újhagyma			Vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle			Pecsenyészir, Félbarna kenyér, Savanyú káposzta			Tavaszi felvágott, Margarin, Kukoricás kenyér		
	Energia: 238,04 Kcal / 995,01 KJ			Energia: 160,94 Kcal / 672,73 KJ			Energia: 208,94 Kcal / 873,37 KJ			Energia: 351,61 Kcal / 1 469,73 KJ			Energia: 238,57 Kcal / 997,22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5,60 g	9,62 g	5,04 g	10,13 g	3,30 g	0,16 g	3,95 g	12,36 g	5,79 g	6,45 g	20,63 g	7,39 g	8,62 g	8,33 g	1,65 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,19 g	0,00 g	0,02 g	23,36 g	0,00 g	1,80 g	20,76 g	0,00 g	0,65 g	33,31 g	0,00 g	1,34 g	34,19 g	0,00 g	0,85 g	

Jó étvágyat kívánunk!  
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára  
.....  
Élelmezésvezető