

Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó, Teljes kiőrlésű zsemle			Tej, Túrós táska			Csokis tej, Korpás zsemle								
	Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ			Energia: 348,26 Kcal / 1 455,73 KJ			Energia: 402,81 Kcal / 1 683,75 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav						
	13,40 g	1,72 g	0,54 g	15,40 g	7,80 g	1,63 g	17,40 g	2,40 g	0,68 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
63,12 g	12,20 g	1,30 g	51,90 g	0,00 g	0,00 g	81,20 g	12,20 g	1,49 g							
Ebéd	Lebbencsleves, Finomfőzelék, Sült virsli, Félbarna kenyér			Karfiolleves, Pásztortarhonya, Vitaminsaláta			Gulyásleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Tejbedara, Kakaószórat			ÜNNEP			SZÜNET		
	Energia: 769,87 Kcal / 3 218,06 KJ			Energia: 743,99 Kcal / 3 109,88 KJ			Energia: 766,89 Kcal / 3 205,60 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav						
	31,58 g	34,55 g	9,07 g	25,37 g	31,77 g	6,65 g	28,76 g	20,17 g	6,79 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
79,82 g	6,43 g	4,92 g	86,15 g	10,43 g	3,93 g	117,04 g	31,21 g	1,97 g							
Uzsonna	Reszelt sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Pecsenyezsír, Burgonyás kenyér, Piros retek			Újhagymás szendvicsszós, Zsemle								
	Energia: 353,00 Kcal / 1 475,54 KJ			Energia: 428,94 Kcal / 1 792,97 KJ			Energia: 407,45 Kcal / 1 703,14 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav						
	17,14 g	16,84 g	7,14 g	4,80 g	30,53 g	11,09 g	11,98 g	12,91 g	6,55 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
33,04 g	0,00 g	1,47 g	30,49 g	0,00 g	0,49 g	65,03 g	0,00 g	1,41 g							

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető