

Heti étlap 2018.04.16. - 2018.04.21. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	Csokis tej, Zsemle	Kakaó, Stangli	Tej, Túrós táska	Csokis tej, Szezámagos zsemle	Kakaó, Sajtos kifli	Tej, Teljes kiőrlésű kifli
	Energia: 418,81 Kcal / 1 750,63 KJ	Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ	Energia: 348,26 Kcal / 1 455,73 KJ	Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ	Energia: 369,23 Kcal / 1 543,38 KJ	Energia: 370,26 Kcal / 1 547,69 KJ
	Fehérje 17,80 g Zsír 2,20 g T.Zsír 0,54 g	Fehérje 18,10 g Zsír 4,00 g T.Zsír 0,54 g	Fehérje 15,40 g Zsír 7,80 g T.Zsír 1,63 g	Fehérje 19,40 g Zsír 7,60 g T.Zsír 0,54 g	Fehérje 15,28 g Zsír 1,62 g T.Zsír 0,54 g	Fehérje 16,20 g Zsír 3,70 g T.Zsír 1,63 g
	Szénhidrát 86,00 g Cukor 12,20 g Só 1,61 g	Szénhidrát 85,60 g Cukor 12,20 g Só 0,60 g	Szénhidrát 51,90 g Cukor 5,00 g Só 0,30 g	Szénhidrát 74,40 g Cukor 12,20 g Só 0,23 g	Szénhidrát 72,96 g Cukor 12,20 g Só 0,00 g	Szénhidrát 67,60 g Cukor 0,00 g Só 1,08 g
Ebéd	Karatléleves, Bakonyi csirkeragu, Tört burgonya	Rizsleves, Zöldborsófőzelék, Sertéspörkölt- feltét, Teljes kiőrlésű kenyér	Frankfurti leves, Teljes kiőrlésű kenyér, Mákos metélt, Alma	Húsleves, Cérnabetélt, Tökfőzelék, Fokhagymás sertésapró, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Rántott halrúd, Petrezselymes rizs, Céklasaláta	Zöldbableves, Lecsós csirkemáj, Tört burgonya
	Energia: 562,98 Kcal / 2 353,26 KJ	Energia: 724,77 Kcal / 3 029,54 KJ	Energia: 954,60 Kcal / 3 990,23 KJ	Energia: 702,97 Kcal / 2 938,41 KJ	Energia: 887,94 Kcal / 3 711,59 KJ	Energia: 576,96 Kcal / 2 411,69 KJ
	Fehérje 29,52 g Zsír 20,24 g T.Zsír 3,49 g	Fehérje 31,42 g Zsír 27,81 g T.Zsír 7,26 g	Fehérje 29,52 g Zsír 31,12 g T.Zsír 7,20 g	Fehérje 26,37 g Zsír 35,72 g T.Zsír 10,19 g	Fehérje 22,56 g Zsír 38,26 g T.Zsír 2,15 g	Fehérje 30,01 g Zsír 21,01 g T.Zsír 2,97 g
	Szénhidrát 61,91 g Cukor 0,00 g Só 1,47 g	Szénhidrát 86,64 g Cukor 5,44 g Só 2,26 g	Szénhidrát 138,44 g Cukor 14,99 g Só 2,57 g	Szénhidrát 68,52 g Cukor 0,22 g Só 2,65 g	Szénhidrát 131,45 g Cukor 25,57 g Só 1,48 g	Szénhidrát 63,32 g Cukor 1,10 g Só 1,77 g
Uzsonna	Zöldfűszeres szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Piros retek	Barackos krémtúró, Teljes kiőrlésű zsemle	Szendvicssonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Sertés zsír, Félbarna kenyér, Újhagyma	Tavaszi felvágott, Margarin, Kukoricás kenyér	Csokoládés croissant
	Energia: 311,50 Kcal / 1 302,07 KJ	Energia: 275,94 Kcal / 1 153,43 KJ	Energia: 286,25 Kcal / 1 196,53 KJ	Energia: 438,38 Kcal / 1 832,43 KJ	Energia: 279,04 Kcal / 1 166,39 KJ	Energia: 226,56 Kcal / 947,02 KJ
	Fehérje 7,74 g Zsír 12,75 g T.Zsír 6,72 g	Fehérje 11,36 g Zsír 3,47 g T.Zsír 1,41 g	Fehérje 15,28 g Zsír 6,28 g T.Zsír 0,21 g	Fehérje 6,18 g Zsír 30,53 g T.Zsír 11,09 g	Fehérje 9,65 g Zsír 12,28 g T.Zsír 2,20 g	Fehérje 2,25 g Zsír 15,80 g T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 42,15 g Cukor 0,00 g Só 1,33 g	Szénhidrát 50,51 g Cukor 8,43 g Só 1,30 g	Szénhidrát 43,12 g Cukor 0,00 g Só 2,90 g	Szénhidrát 32,48 g Cukor 0,00 g Só 1,14 g	Szénhidrát 34,42 g Cukor 0,00 g Só 1,20 g	Szénhidrát 16,90 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!