

Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó, Teljes kiőrlésű zsemle			Csokis tej, Teljes kiőrlésű kifli			Kakaó, Stangli			Tej, Sajtos pogácsa			Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű zsemle		
	Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ			Energia: 315,12 Kcal / 1 317,20 KJ			Energia: 273,01 Kcal / 1 141,18 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13,40 g	1,72 g	0,54 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	18,10 g	4,00 g	0,54 g	11,35 g	13,40 g	1,63 g	9,12 g	3,62 g	3,13 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
63,12 g 12,20 g 1,53 g			79,80 g 12,20 g 1,31 g			85,60 g 12,20 g 0,83 g			35,40 g 0,00 g 0,87 g			51,52 g 12,99 g 1,79 g			
Ebéd	Magyaros burgonyaleves, Mustáros csirkemell, Olasz csavart tészta			Paradicsomleves, Rántott halrúd, Petrezselymes rizs, Tartármártás			Karfioleves, Lecsós csirkemáj, Tört burgonya			Sajtgaluska leves, Kukoricafőzelék, Szárnyasvagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér			Babgulyás, Teljes kiőrlésű kenyér, Vaníliás croissant		
	Energia: 691,64 Kcal / 2 891,06 KJ			Energia: 1 014,27 Kcal / 4 239,65 KJ			Energia: 570,95 Kcal / 2 386,57 KJ			Energia: 832,46 Kcal / 3 479,68 KJ			Energia: 778,70 Kcal / 3 254,97 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	34,89 g	16,76 g	2,11 g	22,87 g	51,54 g	7,00 g	30,21 g	20,60 g	2,94 g	36,24 g	28,87 g	7,43 g	22,78 g	32,87 g	8,23 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
98,68 g 0,44 g 2,45 g			131,82 g 27,75 g 1,77 g			62,62 g 1,10 g 2,26 g			106,53 g 0,00 g 2,76 g			96,88 g 28,20 g 2,27 g			
Uzsonna	Sárgabaracklekvár, Margarin, Zsemle			Sertés zsír, Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma			Házi szárnyas húskrém, Szezámgyöngy zsemle, Piros retek			Vaníliás túrókrém, Teljes kiőrlésű zsemle			Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Piros retek		
	Energia: 383,49 Kcal / 1 602,99 KJ			Energia: 444,56 Kcal / 1 858,26 KJ			Energia: 427,16 Kcal / 1 785,53 KJ			Energia: 258,33 Kcal / 1 079,82 KJ			Energia: 293,71 Kcal / 1 227,71 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,87 g	6,20 g	0,00 g	6,36 g	30,53 g	12,00 g	20,77 g	15,34 g	1,25 g	12,04 g	3,90 g	1,70 g	10,90 g	12,97 g	2,20 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
75,22 g 10,86 g 1,59 g			33,50 g 0,00 g 0,80 g			52,26 g 0,00 g 2,68 g			44,53 g 2,80 g 1,30 g			33,34 g 0,00 g 1,68 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető