

Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Tízórai		Csokis tej, Rozsos kifli	Tej, Stangli	Csokis tej, Teljes kiőrlésű kifli	Kakaó, Teljes kiőrlésű zsemle								
		Energia: 432,25 Kcal / 1 806,81 KJ		Energia: 406,06 Kcal / 1 697,33 KJ		Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ		Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		16,40 g	5,40 g	0,54 g	17,90 g	6,00 g	1,63 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	13,40 g	1,72 g	0,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81,00 g	12,20 g	1,29 g	73,40 g	0,00 g	0,87 g	79,80 g	12,20 g	1,31 g	63,12 g	12,20 g	1,53 g	
Ebéd	ÜNNEP	Lebbencsleves, Tökfőzelék, Sertéspörkölt- feltét, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves, Kenyérkocka, Nyitrai csirkemell, Párolt rizs, Vitaminsaláta	Erőleves, Cérnametélt, Burgonyafőzelék, Sült kolbász, Félbarna kenyér	Karalábéleves, Bolognai makaróni, Reszelt sajt, Alma								
		Energia: 805,89 Kcal / 3 368,62 KJ		Energia: 1 274,93 Kcal / 5 329,21 KJ		Energia: 745,33 Kcal / 3 115,48 KJ		Energia: 833,18 Kcal / 3 482,69 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		29,17 g	39,02 g	10,30 g	45,36 g	56,80 g	8,86 g	26,85 g	35,13 g	11,29 g	36,37 g	31,78 g	11,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81,03 g	0,88 g	2,35 g	144,19 g	9,99 g	3,36 g	84,94 g	0,00 g	2,63 g	97,77 g	3,00 g	2,46 g	
Uzsonna		Körözött, Burgonyás kenyér, Lilahagyma	Kockasajt, Korpás kenyér	Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Piros retek	Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér								
		Energia: 268,15 Kcal / 1 120,87 KJ		Energia: 195,00 Kcal / 815,10 KJ		Energia: 218,77 Kcal / 914,46 KJ		Energia: 311,32 Kcal / 1 301,32 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		9,78 g	9,17 g	3,05 g	6,96 g	3,40 g	1,00 g	8,95 g	5,53 g	1,29 g	8,26 g	16,00 g	9,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35,45 g	0,00 g	0,31 g	33,30 g	0,00 g	1,31 g	33,04 g	0,00 g	0,89 g	33,20 g	0,00 g	1,03 g	

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető