

Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	Kakaó, Teljes kiőrlésű kifli	Csokis tej, Stangli	Tej, Sajtos Croissant	Kakaó, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű zsemle										
	Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ		Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ		Energia: 334,06 Kcal / 1 396,37 KJ		Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 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
	16,40 g	1,70 g	0,54 g	18,10 g	4,00 g	0,54 g	16,20 g	17,45 g	1,63 g	16,40 g	1,70 g	0,54 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	
79,80 g	12,20 g	1,31 g	85,60 g	12,20 g	0,83 g	30,55 g	0,00 g	0,64 g	79,80 g	12,20 g	1,31 g	51,52 g	12,99 g	1,79 g	
Ebéd	Gyümölcsleves, Húsos penne	Paradicsomleves, Zöldborsós csirkeragu, Petrezselymes rizs	Babgulyás, Teljes kiőrlésű kenyér, Piskótakocka, Csokiöntet	Húsleves, Cérnametölt, Finomfőzelék, Vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér	Frankfurti leves, Félbarna kenyér, Ízes levél										
	Energia: 784,21 Kcal / 3 278,00 KJ		Energia: 735,26 Kcal / 3 073,39 KJ		Energia: 929,58 Kcal / 3 885,64 KJ		Energia: 720,85 Kcal / 3 013,15 KJ		Energia: 1 183,23 Kcal / 4 945,90 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	27,18 g	29,13 g	7,89 g	29,28 g	18,96 g	2,12 g	29,77 g	33,73 g	6,23 g	30,11 g	29,13 g	6,92 g	23,21 g	65,12 g	5,10 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
102,49 g	7,49 g	2,58 g	110,86 g	19,98 g	2,88 g	122,71 g	21,20 g	2,41 g	84,10 g	5,99 g	3,30 g	119,68 g	0,00 g	2,43 g	
Uzsonna	Sajtkrém, Félbarna kenyér, Piros retek	Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Újhagyma	Kenőmájás, Zsemle, Kígyóuborka	Korpás pogácsa	Vajkrém, Zsemle, Piros retek										
	Energia: 307,96 Kcal / 1 287,27 KJ		Energia: 406,60 Kcal / 1 699,59 KJ		Energia: 394,68 Kcal / 1 649,76 KJ		Energia: 218,06 Kcal / 911,49 KJ		Energia: 443,38 Kcal / 1 853,33 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8,20 g	16,01 g	9,16 g	15,55 g	11,94 g	1,62 g	16,42 g	9,81 g	3,40 g	4,55 g	10,40 g	0,00 g	11,92 g	17,21 g	7,73 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32,40 g	0,00 g	1,38 g	59,18 g	0,00 g	1,69 g	64,37 g	0,00 g	1,92 g	24,80 g	0,00 g	0,60 g	64,22 g	0,00 g	1,38 g	

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető