

Heti étlap 2017.10.09. - 2017.10.13. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli			Csokis tej, Teljes kiőrlésű zsemle			Tej, Teljes kiőrlésű zsemle			Csokis tej, Teljes kiőrlésű kifli			Kakaó, Teljes kiőrlésű zsemle		
	Energia: 356,20 Kcal / 1 488,92 KJ			Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ			Energia: 287,06 Kcal / 1 199,91 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12,12 g	3,60 g	3,13 g	13,40 g	1,72 g	0,54 g	13,20 g	3,72 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	Szénhidrát	Cukor	Só
68,20 g	12,99 g	0,00 g	63,12 g	12,20 g	0,00 g	50,92 g	0,00 g	0,00 g	79,80 g	12,20 g	0,00 g	63,12 g	12,20 g	0,00 g	
Ebéd	Hamis gulyásleves, Zöldbabfőzelék, Sült baromfivirslí, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros gombaleves, Mustáros csirkemell, Párolt rizs			Erőleves, Cérnametélt, Töltött káposzta, Húsgombóc, Teljes kiőrlésű kenyér, Piskóta szelet			Gyümölcsleves, Zöldfűszeres pulykapecsenye, Tört burgonya, Vitaminsaláta			Karalábéleves, Bolognai makaróni, Reszelt sajt, Alma		
	Energia: 756,92 Kcal / 3 163,93 KJ			Energia: 644,07 Kcal / 2 692,21 KJ			Energia: 763,72 Kcal / 3 192,35 KJ			Energia: 630,09 Kcal / 2 633,78 KJ			Energia: 818,05 Kcal / 3 419,45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	27,77 g	38,64 g	10,81 g	30,68 g	18,90 g	3,21 g	26,77 g	35,73 g	6,30 g	24,14 g	19,76 g	4,84 g	34,85 g	31,15 g	10,57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,41 g	0,66 g	5,44 g	87,43 g	0,44 g	3,93 g	83,70 g	0,00 g	5,90 g	87,41 g	17,48 g	6,39 g	97,42 g	3,00 g	4,63 g	
Uzsonna	Pritaminos húskenyér, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Házi csirkemájpástétom, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Újhagymás szendvicskrém, Korpás kenyér			Pecsenyészír, Félbarna kenyér, Lilahagyma			Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér		
	Energia: 317,60 Kcal / 1 327,57 KJ			Energia: 251,87 Kcal / 1 052,82 KJ			Energia: 312,45 Kcal / 1 306,04 KJ			Energia: 455,89 Kcal / 1 905,62 KJ			Energia: 311,32 Kcal / 1 301,32 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,56 g	14,90 g	0,02 g	13,76 g	5,90 g	1,46 g	7,28 g	16,21 g	7,54 g	6,60 g	30,57 g	11,09 g	8,26 g	16,00 g	9,16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,40 g	0,00 g	1,20 g	35,53 g	0,00 g	0,98 g	34,17 g	0,00 g	0,00 g	36,04 g	0,00 g	0,49 g	33,20 g	0,00 g	0,24 g	

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára

.....
Élelmezésvezető