

Heti étlap 2017.11.13. - 2017.11.17. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Kakaó, Teljes kiőrlésű zsemle	Tej, Túrós táska	Csokis tej, Teljes kiőrlésű zsemle	Tej, Szezámagos zsemle	Kefir, Teljes kiőrlésű kifli
	Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ	Energia: 348,26 Kcal / 1 455,73 KJ	Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ	Energia: 406,06 Kcal / 1 697,33 KJ	Energia: 337,20 Kcal / 1 409,50 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	15,40 g 7,80 g 1,63 g	13,40 g 1,72 g 0,54 g	19,20 g 9,60 g 1,63 g	12,70 g 4,20 g 0,05 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
63,12 g 12,20 g 0,00 g	51,90 g 0,00 g 0,00 g	63,12 g 12,20 g 0,00 g	62,20 g 0,00 g 0,00 g	62,00 g 0,00 g 0,00 g	
Ebéd	Lebbencsleves, Finomfőzelék, Sült baromfivirsli, Félbarna kenyér	Karfiolleves, Lecsós csirkemáj, Tört burgonya	Zöldséggaluska leves, Paprikás csirke, Olasz csavart tészta	Köménymagos leves, Kenyérkocka, Mexikói húsos bab, Teljes kiőrlésű kenyér	Gulyásleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Túrós táska, Alma
	Energia: 769,87 Kcal / 3 218,06 KJ	Energia: 570,95 Kcal / 2 386,57 KJ	Energia: 663,20 Kcal / 2 772,18 KJ	Energia: 859,87 Kcal / 3 594,26 KJ	Energia: 996,81 Kcal / 4 166,67 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	31,58 g 34,55 g 9,07 g	30,21 g 20,60 g 2,94 g	30,45 g 21,87 g 4,34 g	36,47 g 26,33 g 5,76 g	36,87 g 26,28 g 4,68 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
79,82 g 6,43 g 4,46 g	62,62 g 1,10 g 4,91 g	86,12 g 0,13 g 2,25 g	117,33 g 0,00 g 3,94 g	147,83 g 0,44 g 0,98 g	
Uzsonna	Újhagymás sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Szendvicssonka, Margarin, Burgonyás kenyér, Sárgarépa karika	Vajkrém, Korpás zsemle, Piros retek	Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Májusi csemege, Margarin, Burgonyás kenyér
	Energia: 311,38 Kcal / 1 301,57 KJ	Energia: 262,91 Kcal / 1 098,96 KJ	Energia: 427,38 Kcal / 1 786,45 KJ	Energia: 248,56 Kcal / 1 038,98 KJ	Energia: 296,54 Kcal / 1 239,54 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	8,42 g 15,63 g 8,93 g	14,04 g 6,26 g 0,22 g	11,52 g 17,41 g 7,87 g	11,27 g 5,53 g 2,06 g	9,36 g 14,80 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,06 g 0,00 g 0,23 g	36,61 g 0,00 g 1,60 g	59,42 g 0,00 g 0,00 g	38,07 g 0,00 g 0,20 g	29,88 g 0,00 g 1,20 g	

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
.....
Élelmezésvezető