

Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	Kakaó, Zsemle	Csokis tej, Teljes kiőrlésű kifli	Tej, Teljes kiőrlésű zsemle	Csokis tej, Teljes kiőrlésű kifli	Kakaó, Teljes kiőrlésű zsemle										
	Energia: 418,81 Kcal / 1 750,63 KJ		Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 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
	17,80 g	2,20 g	0,54 g	16,40 g	1,70 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
86,00 g	12,20 g	1,38 g	79,80 g	12,20 g	1,08 g	50,92 g	0,00 g	1,30 g	79,80 g	12,20 g	1,08 g	63,12 g	12,20 g	1,30 g	
Ebéd	Zöldségleves, Fejtett babfőzelék, Fokhagymás sertésapró, Félbarna kenyér	Paradicsomleves, Rántott halrúd, Petrezselymes rizs, Tartármártás	Zöldséges burgonyaleves, Töltött káposzta, Húsgombóc, Tejföl, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves, Zöldfűszeres pulykapecsenye, Tört burgonya, Céklasaláta	Karalábéleves, Milánói makaróni, Reszelt sajt, Alma										
	Energia: 885,04 Kcal / 3 699,47 KJ		Energia: 1 014,27 Kcal / 4 239,65 KJ		Energia: 755,77 Kcal / 3 159,12 KJ		Energia: 617,57 Kcal / 2 581,44 KJ		Energia: 879,80 Kcal / 3 677,56 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	39,45 g	36,10 g	9,19 g	22,87 g	51,54 g	7,00 g	26,40 g	36,64 g	7,80 g	26,77 g	21,68 g	3,83 g	37,42 g	32,85 g	11,72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98,75 g	0,22 g	3,19 g	131,82 g	27,75 g	1,77 g	74,43 g	0,00 g	3,24 g	77,18 g	5,59 g	3,24 g	107,66 g	5,00 g	3,51 g	
Uzsonna	Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Házi csirkemájpestétom, Teljes kiőrlésű kenyér, Újmagya	Zöldhagymás szendvicsskrém, Korpás kenyér	Körözött, Burgonyás kenyér, Lilahagyma	Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér										
	Energia: 256,25 Kcal / 1 071,13 KJ		Energia: 246,96 Kcal / 1 032,29 KJ		Energia: 262,58 Kcal / 1 097,58 KJ		Energia: 235,11 Kcal / 982,76 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
	14,94 g	6,16 g	0,21 g	13,43 g	5,77 g	1,45 g	8,42 g	10,12 g	0,00 g	9,77 g	5,53 g	2,06 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
35,20 g	0,00 g	1,43 g	35,13 g	0,00 g	1,77 g	34,60 g	0,00 g	1,29 g	35,43 g	0,00 g	0,21 g	33,20 g	0,00 g	1,03 g	

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára

.....
Élelmezésvezető