

Heti étlap 2018.12.31. - 2019.01.04. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai				Kakaó /7,(1)/, Sajtos Croissant /1,3,7/	Gyümölcsjoghurt /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/
				Energia: 365,81 Kcal / 1 529,09 KJ	Energia: 178,01 Kcal / 744,08 KJ
				Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
				16,40 g 15,45 g 0,54 g	5,92 g 3,26 g 3,13 g
			Szénhidrát Cukor	Szénhidrát Cukor	
			42,75 g 12,20 g 0,27 g	31,36 g 12,99 g 0,65 g	
Ebéd	SZÜNET	ÜNNEP	SZÜNET	Zöldséges burgonyaleves /1,9/, Paradicsomos káposzta /1,(12)/, Sertéspörkölt-feltét /1,(9),(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/	Gulyásleves /1,3,9,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Tejbedara /1,7/, Kakaószórat
				Energia: 757,94 Kcal / 3 168,19 KJ	Energia: 733,47 Kcal / 3 065,90 KJ
				Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
				25,64 g 33,49 g 7,07 g	26,89 g 17,77 g 5,94 g
			Szénhidrát Cukor	Szénhidrát Cukor	
			87,21 g 10,43 g 2,27 g	116,01 g 31,21 g 1,48 g	
Uzsonna				Sertés zsír, Félbarna kenyér /1/, Savanyú káposzta /(12)/	Tojáskrém /3,7,10/, Félbarna kenyér /1/, Kígyóborka
				Energia: 349,63 Kcal / 1 461,45 KJ	Energia: 242,21 Kcal / 1 012,44 KJ
				Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
				6,34 g 20,62 g 8,04 g	8,26 g 8,69 g 2,14 g
			Szénhidrát Cukor	Szénhidrát Cukor	
			32,74 g 0,00 g 1,50 g	32,46 g 0,00 g 1,33 g	

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető