

Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	Kakaó, Zsemle	Csokis tej, Teljes kiőrlésű kifli	Tej, Vajas pogácsa	Kakaó, Korpás zsemle	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli										
	Energia: 273,81 Kcal / 1 144,53 KJ		Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ		Energia: 315,12 Kcal / 1 317,20 KJ		Energia: 265,81 Kcal / 1 111,09 KJ		Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12,40 g	1,60 g	0,54 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g	11,35 g	13,40 g	1,63 g	12,20 g	1,70 g	0,61 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
54,40 g	12,20 g	0,69 g	51,30 g	12,20 g	0,54 g	35,40 g	0,00 g	0,60 g	52,00 g	12,20 g	0,63 g	39,70 g	12,99 g	0,54 g	
<b>Ebéd</b>	Lebbencsleves, Finomfőzelék, Sült virsli, Félbarna kenyér, Müzliszelet	Karfiolleves, Rántott halrúd, Petrezselymes rizs, Kapros-joghurtos öntet	Gyümölcsleves, Lecsós csirkemáj, Petrezselymes burgonya	Kertészleves, Csikós tokány, Olasz csavart tészta	Gulyásleves, Félbarna kenyér, Tejbedara, Kakaószórat										
	Energia: 836,30 Kcal / 3 495,73 KJ		Energia: 707,62 Kcal / 2 957,85 KJ		Energia: 562,74 Kcal / 2 352,25 KJ		Energia: 779,05 Kcal / 3 256,43 KJ		Energia: 728,65 Kcal / 3 045,76 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	31,79 g	37,22 g	9,14 g	21,32 g	33,87 g	2,94 g	27,14 g	17,51 g	3,69 g	25,99 g	39,87 g	8,35 g	26,71 g	17,77 g	5,94 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
89,99 g	10,63 g	4,62 g	93,54 g	0,00 g	1,98 g	70,48 g	8,37 g	2,26 g	75,46 g	0,44 g	1,47 g	114,99 g	31,21 g	1,83 g	
<b>Uzsonna</b>	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Sertés zsír, Félbarna kenyér, Lilahagyma	Vajkrém, Szezámagos zsemle, Paradicsom	Szőlő, Margarin, Kifli	Májusi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér										
	Energia: 255,95 Kcal / 1 069,87 KJ		Energia: 357,50 Kcal / 1 494,35 KJ		Energia: 277,94 Kcal / 1 161,79 KJ		Energia: 279,68 Kcal / 1 169,06 KJ		Energia: 261,42 Kcal / 1 092,74 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,08 g	8,74 g	1,65 g	6,38 g	20,58 g	8,00 g	7,35 g	15,38 g	5,80 g	5,60 g	3,30 g	0,00 g	9,66 g	10,00 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
34,14 g	0,00 g	1,40 g	34,70 g	0,00 g	1,14 g	28,00 g	0,00 g	0,00 g	55,65 g	0,00 g	0,10 g	32,49 g	0,00 g	1,63 g	

Jó étvágyat kívánunk!  
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető