

Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli	Tej, Sajtos Croissant	Csokis tej, Szezámagos zsemle	Kakaó, Teljes kiőrlésű kifli	Tej, Rozsos kifli
	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ	Energia: 334,06 Kcal / 1 396,37 KJ	Energia: 284,05 Kcal / 1 187,33 KJ	Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ	Energia: 248,78 Kcal / 1 039,90 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
	7,42 g 3,25 g 3,13 g	16,20 g 17,45 g 1,63 g	13,20 g 4,30 g 0,54 g	11,70 g 1,35 g 0,54 g	11,50 g 5,20 g 1,63 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,70 g 12,99 g 0,54 g	30,55 g 0,00 g 0,37 g	48,60 g 12,20 g 0,00 g	51,30 g 12,20 g 0,54 g	39,70 g 0,00 g 0,53 g	
<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves, Burgonyafőzelék, Fokhagymás pulykaapró, Félbarna kenyér	Sajtkrémleves, Levesgyöngy, Debreceni sertéstokány, Párolt rizs	Húsleves, Cérnabetélt, Fejtett babfőzelék, Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér, Piskótaszület	Paradicsomleves, Rántott sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Vitaminsaláta	Bakonyi betyárleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Káposztás kocka, Szilva
	Energia: 688,92 Kcal / 2 879,69 KJ	Energia: 938,16 Kcal / 3 921,51 KJ	Energia: 781,06 Kcal / 3 264,83 KJ	Energia: 1 007,87 Kcal / 4 212,90 KJ	Energia: 865,39 Kcal / 3 617,33 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
	28,96 g 24,24 g 5,42 g	28,06 g 52,52 g 17,24 g	33,58 g 22,99 g 3,88 g	30,97 g 45,09 g 6,50 g	30,69 g 26,91 g 6,03 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
87,55 g 0,22 g 2,61 g	84,44 g 0,44 g 1,65 g	107,51 g 0,00 g 2,06 g	117,51 g 29,97 g 2,27 g	123,55 g 9,99 g 1,77 g	
<b>Uzsonna</b>	Házi párizsikrém, Barna kenyér	Sertés zsír, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Füstölt sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli	Pritaminos húskenyér, Margarin, Korpás zsemle	Halkrém, Teljes kiőrlésű kenyér
	Energia: 210,69 Kcal / 880,68 KJ	Energia: 349,51 Kcal / 1 460,95 KJ	Energia: 250,09 Kcal / 1 045,38 KJ	Energia: 235,91 Kcal / 986,10 KJ	Energia: 183,01 Kcal / 764,98 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
	8,78 g 5,60 g 1,35 g	6,38 g 20,66 g 8,00 g	6,35 g 11,90 g 6,87 g	8,20 g 10,10 g 0,07 g	7,12 g 2,54 g 0,50 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,05 g 0,00 g 0,25 g	32,58 g 0,00 g 1,14 g	29,10 g 0,00 g 0,72 g	29,20 g 0,00 g 1,33 g	32,69 g 0,00 g 0,98 g	

Jó étvágyat kívánunk!  
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető