

Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű zsemle	Tej, Stangli	Csokis tej, Teljes kiőrlésű kifli	Kakaó, Teljes kiőrlésű zsemle	Tej, Korpás pogácsa
	Energia: 178,01 Kcal / 744,08 KJ	Energia: 251,56 Kcal / 1 051,52 KJ	Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ	Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ	Energia: 315,12 Kcal / 1 317,20 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	5,92 g 3,26 g 3,13 g	12,35 g 4,50 g 1,63 g	11,70 g 1,35 g 0,54 g	10,20 g 1,36 g 0,54 g	11,35 g 13,40 g 1,63 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,36 g 12,99 g 0,65 g	42,00 g 0,00 g 0,30 g	51,30 g 12,20 g 0,54 g	42,96 g 12,20 g 0,65 g	35,40 g 0,00 g 0,60 g	
Ebéd	Magyaros burgonyaleves, Tökfőzelék, Csirkepörkölt-feltét, Teljes kiőrlésű kenyér	Fejtett bableves, Túrós-tejfölös tészta, Alma	Zöldséges tarhonyaleves, Zöldborsófőzelék, Sertés sült, Félbarna kenyér	Paradicsomleves, Rántott halrúd, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka édesítőszerrel	Csontleves, Cérnametélt, Székelykáposzta, Tejföl, Félbarna kenyér, Müzliszelet
	Energia: 670,80 Kcal / 2 803,94 KJ	Energia: 677,21 Kcal / 2 830,74 KJ	Energia: 632,03 Kcal / 2 641,89 KJ	Energia: 628,07 Kcal / 2 625,33 KJ	Energia: 699,68 Kcal / 2 924,66 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	28,37 g 25,50 g 5,31 g	28,00 g 23,21 g 7,43 g	34,05 g 22,21 g 4,10 g	17,01 g 28,32 g 1,55 g	25,06 g 32,52 g 9,86 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
79,48 g 0,88 g 2,26 g	87,97 g 0,00 g 0,98 g	73,50 g 5,00 g 2,61 g	89,22 g 19,98 g 1,95 g	79,95 g 4,35 g 2,61 g	
Uzsonna	Zelleres szendvicskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom	Sajtos párizsi, Margarin, Kukoricás kenyér, Zöldpaprika	Vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Sárgarépa karika	Zala felvágott, Margarin, Szezám-magos zsemle, Kígyóborka	Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Piros retek
	Energia: 193,79 Kcal / 810,04 KJ	Energia: 258,13 Kcal / 1 078,98 KJ	Energia: 225,02 Kcal / 940,58 KJ	Energia: 232,17 Kcal / 970,47 KJ	Energia: 183,58 Kcal / 767,36 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	4,52 g 9,45 g 5,05 g	9,54 g 9,58 g 1,65 g	4,43 g 12,44 g 5,80 g	11,25 g 8,99 g 1,32 g	6,18 g 3,11 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
22,97 g 0,00 g 0,67 g	35,22 g 0,00 g 0,62 g	24,00 g 0,00 g 0,65 g	27,23 g 0,00 g 0,73 g	32,62 g 0,00 g 0,88 g	

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető