

Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai			Kakaó, Stangli	Tej, Sajtos Croissant	Gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű zsemle
			Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ	Energia: 334,06 Kcal / 1 396,37 KJ	Energia: 178,01 Kcal / 744,08 KJ
			Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
			12,55 g 2,50 g 0,54 g	16,20 g 17,45 g 1,63 g	5,92 g 3,26 g 3,13 g
			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54,20 g 12,20 g 0,30 g	30,55 g 0,00 g 0,27 g	31,36 g 12,99 g 0,65 g	
Ebéd	SZÜNET	ÜNNEP	Tárkonyos pulykaraguleves, Darásmetél, Sárgabaracklekvár, Alma	Zöldbableves, Kefíres burgonyafőzelék, Csirkepörkölt-feltét, Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves, Pásztortarhonya, Vitaminsaláta
			Energia: 805,52 Kcal / 3 367,07 KJ	Energia: 642,57 Kcal / 2 685,94 KJ	Energia: 767,20 Kcal / 3 206,90 KJ
			Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
			28,17 g 17,79 g 3,68 g	27,61 g 20,34 g 2,82 g	23,88 g 29,60 g 7,14 g
			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		132,37 g 10,86 g 0,29 g	86,17 g 0,44 g 2,26 g	97,32 g 22,72 g 1,27 g	
Uzsonna			Reszelt sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Sertés zsír, Félbarna kenyér, Savanyú káposzta	Szendvicssonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
			Energia: 301,53 Kcal / 1 260,40 KJ	Energia: 349,63 Kcal / 1 461,45 KJ	Energia: 221,14 Kcal / 924,37 KJ
			Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
			14,85 g 11,65 g 5,36 g	6,34 g 20,62 g 8,00 g	12,72 g 3,52 g 0,16 g
			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		34,08 g 0,00 g 1,25 g	32,74 g 0,00 g 1,14 g	34,50 g 0,00 g 1,94 g	

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető