

Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.10. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Tej /7/, Sajtos pogácsa /1,3,7/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Gyümölcsjoghurt /7/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Kakaó /7,(1)/, Stangli /1,7/		
	Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 315,12 Kcal / 1 317,20 KJ			Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ			Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ			Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,20 g	1,36 g	0,54 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g	11,35 g	13,40 g	1,63 g	10,20 g	1,36 g	0,54 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g	12,55 g	2,50 g	0,54 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42,96 g	12,20 g	0,65 g	51,30 g	12,20 g	0,54 g	35,40 g	0,00 g	0,60 g	42,96 g	12,20 g	0,65 g	39,70 g	12,99 g	0,54 g	54,20 g	12,20 g	0,30 g	
Ebéd	Kassai burgonyaleves /1,7(6)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Mákos metélt /1,8,(5)/, Alma			Tojásleves /1,3/, Brokkolifőzelék /1,7/, Pulyka aprópecsenye, Félbarna kenyér /1/, Csokis piskóta szelet /1,3,7,(6),(8)/			Zöldségkrémleves /1,7,9/, Kenyérkocka /1/, Sertéspörkölt /1,(9),(12)/, Párolt rizs, Almakompót			Húsleves /9/, Cérnabetélt /1/, Lencsefőzelék /1,7,10/, Vagdalt /1,3/, Félbarna kenyér /1/			Fahéjas szilvaleves /1,7/, Zöldfűszeres pulykapecsenye /1,(9)/, Tört burgonya, Csemege uborka édesítőszerrel /12/			Káposztaleves virslivel /1,7,(6),(10)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, ízes bukta /1,3,7/		
	Energia: 932,14 Kcal / 3 896,35 KJ			Energia: 624,31 Kcal / 2 609,62 KJ			Energia: 913,30 Kcal / 3 817,59 KJ			Energia: 873,83 Kcal / 3 652,61 KJ			Energia: 494,73 Kcal / 2 067,97 KJ			Energia: 1 188,05 Kcal / 4 966,05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	29,58 g	29,67 g	7,32 g	27,99 g	28,35 g	7,14 g	24,43 g	36,05 g	8,59 g	35,93 g	36,17 g	7,11 g	19,72 g	15,48 g	3,65 g	23,39 g	65,12 g	5,10 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
135,42 g	14,99 g	1,77 g	64,61 g	8,60 g	3,26 g	121,93 g	20,42 g	2,23 g	93,61 g	1,00 g	3,29 g	67,32 g	12,29 g	1,27 g	120,70 g	0,00 g	2,68 g	
Uzsonna	Májusi csemege /1),(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Kígyóuborka			Körözött /7,(1)/, Korpás kenyér /1/, Lilahagyma			Zala felvágott, Margarin /7/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/, Zöldpaprika			Libazsír, Korpás kenyér /1/, Savanyú káposzta /12/			Reszelt sajt /7/, Margarin /7/, Kukoricás kenyér /1/, Paradicsom			Margarin /7/, Kalács /1,3,7/		
	Energia: 266,14 Kcal / 1 112,47 KJ			Energia: 225,13 Kcal / 941,04 KJ			Energia: 235,31 Kcal / 983,60 KJ			Energia: 347,41 Kcal / 1 452,17 KJ			Energia: 304,62 Kcal / 1 273,31 KJ			Energia: 264,02 Kcal / 1 103,60 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,06 g	10,04 g	0,00 g	10,57 g	3,73 g	1,38 g	11,33 g	9,07 g	1,32 g	6,60 g	20,48 g	6,02 g	14,23 g	12,45 g	5,38 g	7,07 g	8,81 g	2,60 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
33,17 g	0,00 g	1,64 g	37,01 g	0,00 g	1,05 g	27,75 g	0,00 g	0,73 g	33,76 g	0,00 g	0,85 g	35,56 g	0,00 g	0,46 g	38,91 g	4,20 g	0,41 g	

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!