

Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.01. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat									
Tízórai	Gyümölcsjoghurt /7/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/		Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/		Csokis tej /7,(1)/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/		Tej /7/, Sajtos Croissant /1,3,7/		Csokis tej /7,(1)/, Stangli /1,7/		Kakaó /7,(1)/, Kifli /1,7/				
	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ		Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ		Energia: 284,05 Kcal / 1 187,33 KJ		Energia: 334,06 Kcal / 1 396,37 KJ		Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ		Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,42 g	3,25 g	3,13 g	10,20 g	1,36 g	0,54 g	13,20 g	4,30 g	0,54 g	16,20 g	17,45 g	1,63 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	
39,70 g	12,99 g	0,54 g	42,96 g	12,20 g	0,65 g	48,60 g	12,20 g	0,00 g	30,55 g	0,00 g	0,27 g	54,20 g	12,20 g	0,30 g	
Ebéd	Zellerleves /1,9/, Lecsós virslis /1,(9),(12)/, Tarhonya /1/		Daragaluska leves /1,3,9/, Sárgaborsó főzelék /1/, Vagdalt /1,3/, Félbarna kenyér /1/, Alma		Őszibarackleves /1,7/, Zöldséges sertésragu /1/, Tört burgonya		Paradicsomleves /1,(12)/, Rántott csirkemell /1,3/, Petrezselymes rizs, Céklasaláta édesítőszerrel /12/		Kolbászos bableves /1,3,9,(6),(7)/, Gránátos kocka /1/, Vitaminsaláta		Csontleves /9/, Cérumetél /1/, Székelykáposzta /1,(9),(12)/, Tejföl /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/				
	Energia: 678,17 Kcal / 2 834,75 KJ		Energia: 885,65 Kcal / 3 702,02 KJ		Energia: 659,55 Kcal / 2 756,92 KJ		Energia: 1 045,13 Kcal / 4 368,64 KJ		Energia: 753,07 Kcal / 3 147,83 KJ		Energia: 623,51 Kcal / 2 606,27 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	22,68 g	30,13 g	6,01 g	34,05 g	35,87 g	7,35 g	19,09 g	28,26 g	8,20 g	33,61 g	44,48 g	4,94 g	30,30 g	21,62 g	4,95 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
75,66 g	1,76 g	2,97 g	104,26 g	0,00 g	3,10 g	80,54 g	19,98 g	1,47 g	126,23 g	24,78 g	1,58 g	107,04 g	9,99 g	1,96 g	
Uzsonna	Tavaszi felvágott /1,(6),(7)/, Margarin /7)/, Barna kenyér /1/, Paradicsom		Házi csirkemájpastétom /7)/, Korpás zsemle /1/, Savanyú káposzta /12)/		Újhagymás szendvicssaláta /7/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/, Sárgarépa karika		Tojáskrém /3,10/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Zöldpaprika		Sárgabaracklekvár, Margarin /7)/, Zsemle /1/		Vaníliás croissant /1,3,7,(15)/				
	Energia: 232,77 Kcal / 972,98 KJ		Energia: 200,42 Kcal / 837,76 KJ		Energia: 240,77 Kcal / 1 006,42 KJ		Energia: 213,01 Kcal / 890,38 KJ		Energia: 216,36 Kcal / 904,38 KJ		Energia: 228,50 Kcal / 955,13 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8,60 g	7,44 g	1,66 g	10,74 g	4,06 g	0,77 g	6,10 g	9,14 g	4,88 g	8,50 g	4,67 g	1,03 g	5,47 g	3,10 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32,67 g	0,00 g	0,85 g	31,90 g	0,00 g	1,12 g	33,27 g	0,00 g	0,56 g	33,98 g	0,00 g	0,89 g	43,62 g	10,86 g	0,79 g	

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!