

Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.15. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat											
Tízórai	Gyümölcsjoghurt /7/, Zsemle /1/		Csokis tej /7,(1)/, Stangli /1,7/		Tej /7/, Sajtos kifli /1,7/		Csokis tej /7,(1)/, Molnárka /1,3,7/		Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/		Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/						
	Energia: 228,01 Kcal / 953,08 KJ		Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ		Energia: 217,27 Kcal / 908,19 KJ		Energia: 165,65 Kcal / 692,42 KJ		Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ		Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	8,12 g	3,50 g	3,13 g	12,55 g	2,50 g	0,54 g	10,94 g	3,31 g	1,63 g	7,70 g	3,15 g	1,74 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
42,80 g	12,99 g	0,69 g	54,20 g	12,20 g	0,30 g	35,68 g	0,00 g	0,20 g	57,80 g	15,50 g	0,03 g	51,30 g	12,20 g	0,54 g	42,96 g	12,20 g	0,65 g
Ebéd	Zöldborsóleves /1,3,9,(12)/, Csikós tokány /1,7,(9),(12)/, Olasz csavart tészta /1/		Húsleves /9/, Cérumetelt /1/, Tökfőzelék /1,7/, Csirkepörkölt- feltét /1,(9),(12)/, Burgonyás kenyér /1/		Fahéjas szilvaleves /1,7/, Sült csirkemell csíkok, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta édesítőszerrel /1(12)/		Pirított tésztaleves /1,9/, Lencsefőzelék /1,7,10/, Fokhagymás pulykaapró /1,(9),(12)/, Kukoricás kenyér /1/		Pandúrleves /1,7,9,10/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Tejberizs /7/, Kakaósórat, Alma		Zöldbableves /1,(12)/, Paprikás burgonya kolbással /1,(6),(7),(9),(12)/, Káposztasaláta						
	Energia: 814,73 Kcal / 3 405,57 KJ		Energia: 580,45 Kcal / 2 426,28 KJ		Energia: 501,29 Kcal / 2 095,39 KJ		Energia: 774,52 Kcal / 3 237,49 KJ		Energia: 814,08 Kcal / 3 402,85 KJ		Energia: 617,29 Kcal / 2 580,27 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	28,74 g	38,36 g	8,21 g	25,28 g	23,06 g	5,14 g	27,01 g	11,43 g	2,07 g	36,60 g	29,75 g	4,60 g	26,67 g	18,82 g	6,33 g	19,80 g	28,09 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,77 g	0,44 g	1,47 g	66,90 g	0,44 g	2,68 g	70,65 g	17,09 g	3,24 g	84,39 g	1,22 g	2,62 g	133,37 g	23,98 g	1,65 g	69,68 g	5,44 g	1,27 g
Uzsonna	Sajtos párizsi /7,(1),(6)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piros retek		Sajtszelet /7/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Újhagyma		Zöldhagymás szendvicsszendvicskrém /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Kígyóuborka		Körözött /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Lilahagyma		Zala felvágott, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/		Vaníliás croissant /1,3,7,(15)/						
	Energia: 249,58 Kcal / 1 043,24 KJ		Energia: 233,52 Kcal / 976,11 KJ		Energia: 176,63 Kcal / 738,31 KJ		Energia: 241,65 Kcal / 1 010,10 KJ		Energia: 232,22 Kcal / 970,68 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		
	9,72 g	8,63 g	1,65 g	11,78 g	11,31 g	5,36 g	5,37 g	7,54 g	0,00 g	10,57 g	5,55 g	1,87 g	10,71 g	6,25 g	1,32 g	4,10 g	8,60 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,16 g	0,00 g	1,40 g	21,74 g	0,00 g	1,11 g	22,49 g	0,00 g	0,98 g	37,02 g	0,00 g	1,03 g	33,15 g	0,00 g	1,51 g	33,95 g	3,00 g	0,20 g

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!