

Heti étlap 2018.12.31. - 2019.01.04. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---------|---------------|--------------|------------------------|---|---|
| Tízórai | | | | Kakaó /7,(1)/, Sajtos Croissant /1,3,7/ | Gyümölcsjoghurt /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/ |
| | | | | Energia: 365,81 Kcal / 1 529,09 KJ | Energia: 273,01 Kcal / 1 141,18 KJ |
| | | | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | | | 16,40 g 15,45 g 0,54 g | 9,12 g 3,62 g 3,13 g |
| | | | Szénhidrát Cukor SÓ | Szénhidrát Cukor SÓ | |
| | | | 42,75 g 12,20 g 0,27 g | 51,52 g 12,99 g 1,30 g | |
| Ebéd | SZÜNET | ÜNNEP | SZÜNET | Zöldséges burgonyaleves /1,9/, Paradicsomos káposzta /1,(12)/, Sertéspörkölt-feltét /1,(9),(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/ | Gulyásleves /1,3,9,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Tejbedara /1,7/, Kakaószórat |
| | | | | Energia: 796,38 Kcal / 3 328,87 KJ | Energia: 766,92 Kcal / 3 205,73 KJ |
| | | | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | | | 27,87 g 35,94 g 7,93 g | 28,76 g 20,17 g 6,79 g |
| | | | Szénhidrát Cukor SÓ | Szénhidrát Cukor SÓ | |
| | | | 88,95 g 10,43 g 2,27 g | 117,04 g 31,21 g 1,48 g | |
| Uzsonna | | | | Sertés zsír, Félbarna kenyér /1/, Savanyú káposzta /(12)/ | Tojáskrém /3,7,10/, Félbarna kenyér /1/, Kígyóborka |
| | | | | Energia: 444,85 Kcal / 1 859,47 KJ | Energia: 259,65 Kcal / 1 085,34 KJ |
| | | | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | | | 6,46 g 30,61 g 12,05 g | 9,17 g 10,12 g 2,52 g |
| | | | Szénhidrát Cukor SÓ | Szénhidrát Cukor SÓ | |
| | | | 33,08 g 0,00 g 1,58 g | 32,67 g 0,00 g 1,34 g | |

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető