

Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	Kakaó, Zsemle	Csokis tej, Teljes kiőrlésű kifli	Tej, Kakaós csiga	Kakaó, Korpás zsemle	Csokis tej, Szezámagos zsemle										
	Energia: 418,81 Kcal / 1 750,63 KJ	Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ	Energia: 310,58 Kcal / 1 298,22 KJ	Energia: 402,81 Kcal / 1 683,75 KJ	Energia: 439,29 Kcal / 1 836,23 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	17,80 g	2,20 g	0,54 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	10,35 g	11,75 g	1,63 g	17,40 g	2,40 g	0,68 g	19,40 g	7,60 g	0,54 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86,00 g	12,20 g	1,38 g	79,80 g	12,20 g	1,08 g	39,80 g	0,00 g	0,00 g	81,20 g	12,20 g	1,26 g	74,40 g	12,20 g	0,00 g	
Ebéd	Daragaluska leves, Zöldborsófőzelék, Sertéspörkölt-feltét, Kukoricás kenyér	Sertésragu leves, Teljes kiőrlésű kenyér, Mákos metélt, Szilva	Tojásleves, Kelkáposztafőzelék, Szárnyas vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges tarhonyaleves, Édes-savanyú csirke, Párolt rizs	Fahéjas almaleves, Paprikás burgonya virslivel, Kukoricás kenyér, Kovászos uborka										
	Energia: 749,20 Kcal / 3 131,66 KJ	Energia: 934,60 Kcal / 3 906,63 KJ	Energia: 652,15 Kcal / 2 725,99 KJ	Energia: 702,71 Kcal / 2 937,33 KJ	Energia: 699,04 Kcal / 2 921,99 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	31,50 g	33,63 g	8,46 g	32,39 g	29,28 g	6,79 g	31,81 g	22,15 g	3,83 g	29,02 g	18,22 g	2,04 g	20,69 g	21,53 g	6,21 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,26 g	5,44 g	1,47 g	134,53 g	14,99 g	2,26 g	80,50 g	0,00 g	2,64 g	104,57 g	10,17 g	1,97 g	106,81 g	15,43 g	2,19 g	
Uzsonna	Zelleres szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Pritaminos húskenyér, Margarin, Korpás kenyér, Paradicsom	Olasz felvágott, Margarin, Szezámagos zsemle, Kígyóuborka	Magyaros sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika										
	Energia: 289,83 Kcal / 1 211,49 KJ	Energia: 317,59 Kcal / 1 327,53 KJ	Energia: 473,13 Kcal / 1 977,68 KJ	Energia: 320,31 Kcal / 1 338,90 KJ	Energia: 266,04 Kcal / 1 112,05 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,88 g	12,77 g	6,72 g	10,56 g	14,90 g	0,02 g	18,62 g	21,25 g	3,52 g	8,77 g	15,74 g	8,95 g	15,54 g	6,31 g	0,21 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,51 g	0,00 g	0,82 g	34,40 g	0,00 g	1,85 g	53,13 g	0,00 g	0,20 g	35,50 g	0,00 g	1,02 g	36,70 g	0,00 g	1,43 g	

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető