

Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli	Tej, Sajtos Croissant	Csokis tej, Szezámagos zsemle	Kakaó, Teljes kiőrlésű kifli	Tej, Rozsos kifli
	Energia: 356,21 Kcal / 1 488,96 KJ	Energia: 334,06 Kcal / 1 396,37 KJ	Energia: 439,29 Kcal / 1 836,23 KJ	Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ	Energia: 400,50 Kcal / 1 674,09 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,12 g 3,60 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16,20 g 17,45 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 19,40 g 7,60 g 0,54 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16,40 g 1,70 g 0,54 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16,20 g 7,40 g 1,63 g
	Szénhidrát Cukor Só 68,20 g 12,99 g 1,08 g	Szénhidrát Cukor Só 30,55 g 0,00 g 0,37 g	Szénhidrát Cukor Só 74,40 g 12,20 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 79,80 g 12,20 g 1,08 g	Szénhidrát Cukor Só 68,80 g 0,00 g 1,06 g
Ebéd	Zöldborsóleves, Burgonyafőzelék, Fokhagymás pulykaapró, Félbarna kenyér	Sajtkrémleves, Levesgyöngy, Debreceni sertéstokány, Párolt rizs	Húsleves, Cérnabetélt, Fejtett babfőzelék, Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér, Piskótaszlet	Paradicsomleves, Rántott sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Vitaminsaláta	Bakonyi betyárleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Káposztás kocka, Szilva
	Energia: 705,90 Kcal / 2 950,66 KJ	Energia: 1 034,83 Kcal / 4 325,59 KJ	Energia: 847,13 Kcal / 3 541,00 KJ	Energia: 1 042,54 Kcal / 4 357,82 KJ	Energia: 894,16 Kcal / 3 737,59 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,01 g 25,19 g 5,73 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,35 g 56,33 g 18,11 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 38,98 g 27,79 g 5,12 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 33,57 g 45,94 g 6,80 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,44 g 29,30 g 6,88 g
	Szénhidrát Cukor Só 87,59 g 0,22 g 2,61 g	Szénhidrát Cukor Só 96,37 g 0,44 g 1,65 g	Szénhidrát Cukor Só 107,75 g 0,00 g 2,06 g	Szénhidrát Cukor Só 121,55 g 29,97 g 2,27 g	Szénhidrát Cukor Só 123,58 g 9,99 g 1,77 g
Uzsonna	Házi párizsikrém, Barna kenyér	Sertés zsír, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Füstölt sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli	Pritaminos húskenyér, Margarin, Korpás zsemle	Halkrém, Teljes kiőrlésű kenyér
	Energia: 232,35 Kcal / 971,22 KJ	Energia: 444,70 Kcal / 1 858,85 KJ	Energia: 424,52 Kcal / 1 774,49 KJ	Energia: 420,64 Kcal / 1 758,28 KJ	Energia: 187,84 Kcal / 785,17 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,52 g 7,60 g 1,88 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,51 g 30,66 g 12,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,60 g 16,10 g 9,16 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,40 g 15,60 g 0,14 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,52 g 2,90 g 0,59 g
	Szénhidrát Cukor Só 31,19 g 0,00 g 0,30 g	Szénhidrát Cukor Só 32,88 g 0,00 g 1,14 g	Szénhidrát Cukor Só 57,80 g 0,00 g 1,32 g	Szénhidrát Cukor Só 58,40 g 0,00 g 2,26 g	Szénhidrát Cukor Só 32,70 g 0,00 g 0,98 g

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető