

Heti étlap 2018.10.01 - 2018.10.05. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Kakaó, Teljes kiőrlésű zsemle	Tej, Túrós taska	Csokis tej, Teljes kiőrlésű kifli	Kakaó, Korpás kifli	Gyümölcs joghurt, Zsemle
	Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ	Energia: 348,26 Kcal / 1 455,73 KJ	Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ	Energia: 487,67 Kcal / 2 038,46 KJ	Energia: 373,01 Kcal / 1 559,18 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	13,40 g 1,72 g 0,54 g	15,40 g 7,80 g 1,63 g	16,40 g 1,70 g 0,54 g	19,52 g 4,06 g 0,54 g	13,52 g 4,10 g 3,13 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
63,12 g 12,20 g 1,30 g	51,90 g 5,00 g 0,30 g	79,80 g 12,20 g 1,08 g	92,70 g 12,20 g 1,74 g	74,40 g 12,99 g 1,38 g	
Ebéd	Gulyásleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Tejbedara, Kakaószórat	Csontleves, Cérnametélt, Zöldbabfőzelék, Sült virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolkrémleves, Levesgyöngy, Halas penne	Zellerleves, Lencsefőzelék, Stefánia vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér, Túró rudi	Gyümölcsleves, Pulykapörkölt, Tarhonya köret, Vitaminsaláta
	Energia: 766,92 Kcal / 3 205,73 KJ	Energia: 680,74 Kcal / 2 845,49 KJ	Energia: 651,59 Kcal / 2 723,65 KJ	Energia: 1 056,70 Kcal / 4 417,01 KJ	Energia: 787,41 Kcal / 3 291,37 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	28,76 g 20,17 g 6,79 g	26,06 g 36,55 g 11,11 g	19,96 g 16,62 g 2,28 g	43,72 g 41,96 g 11,07 g	30,65 g 25,52 g 4,76 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
117,04 g 31,21 g 1,48 g	66,75 g 0,00 g 4,76 g	103,87 g 0,00 g 3,94 g	110,83 g 9,50 g 2,64 g	107,78 g 17,79 g 1,96 g	
Uzsonna	Szendvicssonka, Margarin, Zsemle	Vaníliás túrókrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Tormás szendvicsskrém, Szezámagos zsemle, Kígyóuborka	Diákcsemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Házi csirkemájpastétó, Teljes kiőrlésű kenyér, Piros retek
	Energia: 386,25 Kcal / 1 614,53 KJ	Energia: 258,33 Kcal / 1 079,82 KJ	Energia: 425,95 Kcal / 1 780,47 KJ	Energia: 370,00 Kcal / 1 546,60 KJ	Energia: 240,34 Kcal / 1 004,62 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	19,68 g 6,76 g 0,21 g	12,04 g 3,90 g 1,70 g	13,91 g 17,16 g 5,88 g	12,68 g 20,05 g 5,52 g	13,28 g 5,41 g 0,71 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
66,00 g 0,00 g 2,98 g	44,53 g 2,80 g 1,30 g	55,06 g 1,00 g 0,03 g	34,50 g 0,00 g 2,74 g	34,25 g 0,00 g 1,28 g	

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető