

Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.13. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
Tízórai	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli			Csokis tej, Teljes kiőrlésű zsemle			Tej, Briós			Csokis tej, Teljes kiőrlésű kifli			Kakaó, Teljes kiőrlésű zsemle			Tej, Stangli			
	Energia: 356,21 Kcal / 1 488,96 KJ			Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ			Energia: 277,92 Kcal / 1 161,71 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ			Energia: 406,06 Kcal / 1 697,33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	12,12 g	3,60 g	3,13 g	13,40 g	1,72 g	0,54 g	12,05 g	6,85 g	2,80 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	13,40 g	1,72 g	0,54 g	17,90 g	6,00 g	1,63 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
68,20 g	12,99 g	1,08 g	63,12 g	12,20 g	1,30 g	42,90 g	4,89 g	0,00 g	79,80 g	12,20 g	1,08 g	63,12 g	12,20 g	1,30 g	73,40 g	0,00 g	0,60 g		
Ebéd	Magyaros gombaleves, Vadas sertésragu, Olasz csavart tészta, Alma			Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Budapest sertésragu, Párolt rizs			Meggyleves, Kukoricapelyhes rántott szelet, Burgonyapüré, Vitaminsaláta			Zöldségleves, Sárgaborsófőzelék, Sült krinolin, Félbarna kenyér, Túró rudi			Húsos karfiolleves, Piskótakocka, Csokiöntet			Tojásleves, Mexikói húsos bab, Teljes kiőrlésű kenyér			
	Energia: 904,79 Kcal / 3 782,02 KJ			Energia: 862,01 Kcal / 3 603,20 KJ			Energia: 1 056,13 Kcal / 4 414,62 KJ			Energia: 914,41 Kcal / 3 822,23 KJ			Energia: 677,74 Kcal / 2 832,95 KJ			Energia: 716,14 Kcal / 2 993,47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	31,59 g	39,79 g	10,60 g	29,46 g	35,53 g	9,46 g	34,41 g	44,01 g	8,91 g	34,75 g	42,09 g	10,69 g	18,22 g	31,57 g	7,77 g	32,16 g	26,14 g	5,92 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
104,65 g	5,44 g	1,96 g	103,70 g	0,44 g	1,96 g	128,40 g	29,97 g	1,76 g	91,09 g	8,50 g	3,92 g	76,74 g	20,98 g	1,47 g	86,06 g	0,00 g	1,78 g		
Uzsonna	Petrezselymes húskenyér, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Újhagymás szendvicskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika			Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma			Házi húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Csokoládés croissant			
	Energia: 306,65 Kcal / 1 281,80 KJ			Energia: 282,01 Kcal / 1 178,80 KJ			Energia: 317,27 Kcal / 1 326,19 KJ			Energia: 248,57 Kcal / 1 039,02 KJ			Energia: 267,55 Kcal / 1 118,36 KJ			Energia: 226,56 Kcal / 947,02 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10,06 g	14,80 g	0,00 g	12,76 g	9,90 g	1,78 g	8,18 g	12,58 g	6,55 g	11,27 g	5,53 g	2,06 g	11,13 g	9,19 g	2,13 g	2,25 g	15,80 g	0,00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32,40 g	0,00 g	1,79 g	35,40 g	0,00 g	1,83 g	43,65 g	0,00 g	1,33 g	38,07 g	0,00 g	0,99 g	34,58 g	0,00 g	1,28 g	16,90 g	0,00 g	0,00 g		

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!