



















Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>			Kakaó, Stangli	Tej, Sajtos Croissant	Gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű zsemle
			Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ	Energia: 334,06 Kcal / 1 396,37 KJ	Energia: 273,01 Kcal / 1 141,18 KJ
			Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
			18,10 g 4,00 g 0,54 g	16,20 g 17,45 g 1,63 g	9,12 g 3,62 g 3,13 g
			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		85,60 g 12,20 g 0,60 g	30,55 g 0,00 g 0,27 g	51,52 g 12,99 g 1,30 g	
			  		
<b>Ebéd</b>	SZÜNET	ÜNNEP	Tárkonyos pulykaraguleves, Darásmetél, Sárgabaracklekvár, Alma	Zöldbableves, Kefíres burgonyafőzelék, Csirkepörkölt-feltét, Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves, Pásztortarhonya, Vitaminsaláta
			Energia: 822,51 Kcal / 3 438,09 KJ	Energia: 684,00 Kcal / 2 859,12 KJ	Energia: 771,94 Kcal / 3 226,71 KJ
			Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
			30,22 g 18,74 g 3,99 g	30,45 g 20,92 g 2,96 g	23,96 g 29,60 g 7,14 g
			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		132,41 g 10,86 g 0,29 g	92,22 g 0,44 g 2,26 g	98,34 g 22,72 g 1,27 g	
		  	  	   	
<b>Uzsonna</b>			Reszelt sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Sertés zsír, Félbarna kenyér, Savanyú káposzta	Szendvicssonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
			Energia: 362,79 Kcal / 1 516,46 KJ	Energia: 444,85 Kcal / 1 859,47 KJ	Energia: 256,25 Kcal / 1 071,13 KJ
			Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
			17,74 g 16,99 g 7,14 g	6,46 g 30,61 g 12,00 g	14,94 g 6,16 g 0,21 g
			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		34,54 g 0,00 g 1,47 g	33,08 g 0,00 g 1,14 g	35,20 g 0,00 g 2,39 g	
					

Jó étvágyat kívánunk!  
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető