

Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--|--|---|---|---------|------------------------------------|---------|------------------------------------|------------|---------|---------|------------|---------|---------|
| Tízórai | Kefir, Teljes kiőrlésű kifli | Tej, Stangli | Csokis tej, Teljes kiőrlésű zsemle | Kakaó, Teljes kiőrlésű kifli | Csokis tej, Teljes kiőrlésű zsemle | | | | | | | | | | |
| | Energia: 337,20 Kcal / 1 409,50 KJ | | Energia: 406,06 Kcal / 1 697,33 KJ | | Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ | | Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ | | Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ | | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 12,70 g | 4,20 g | 0,05 g | 17,90 g | 6,00 g | 1,63 g | 13,40 g | 1,72 g | 0,54 g | 16,40 g | 1,70 g | 0,54 g | 13,40 g | 1,72 g | 0,54 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 62,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 73,40 g | 0,00 g | 0,00 g | 63,12 g | 12,20 g | 0,00 g | 79,80 g | 12,20 g | 0,00 g | 63,12 g | 12,20 g | 0,00 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | Tojásleves, Kefíres burgonyafőzelék, Sült baromfikolbász, Félbarna kenyér | Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Rántott halrúd, Párolt rizs, Céklasaláta | Daragaluska leves, Paradicsomos káposzta, Sertéspörkölt- feltét, Félbarna kenyér | Gyümölcsleves, Zöldbüszeres pulykapecsenye, Tört burgonya, Csemege uborka | Karalábéleves, Milánói makaróni, Reszelt sajt | | | | | | | | | | |
| | Energia: 771,56 Kcal / 3 225,12 KJ | | Energia: 931,54 Kcal / 3 893,84 KJ | | Energia: 780,66 Kcal / 3 263,16 KJ | | Energia: 565,98 Kcal / 2 365,80 KJ | | Energia: 827,62 Kcal / 3 459,45 KJ | | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 28,12 g | 36,30 g | 9,26 g | 26,44 g | 40,63 g | 4,98 g | 27,74 g | 37,13 g | 8,67 g | 23,50 g | 18,49 g | 4,18 g | 36,82 g | 32,25 g | 11,14 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 81,72 g | 0,00 g | 1,67 g | 133,31 g | 5,59 g | 3,83 g | 82,37 g | 10,43 g | 3,43 g | 74,96 g | 7,49 g | 4,42 g | 97,16 g | 5,00 g | 5,28 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Uzsonna | Reszelt sajt, Margarin, Rozskenyér | Pritamnos húskenyér, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér | Újhagymás szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kifli | Libazsír, Burgonyás kenyér, Piros retek | Szendvicssonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka | | | | | | | | | | |
| | Energia: 346,67 Kcal / 1 449,08 KJ | | Energia: 306,64 Kcal / 1 281,76 KJ | | Energia: 425,65 Kcal / 1 779,22 KJ | | Energia: 417,19 Kcal / 1 743,85 KJ | | Energia: 262,12 Kcal / 1 095,66 KJ | | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 15,94 g | 16,78 g | 7,14 g | 10,06 g | 14,80 g | 0,00 g | 10,62 g | 16,31 g | 7,54 g | 4,83 g | 30,31 g | 9,03 g | 15,44 g | 6,21 g | 0,21 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 32,80 g | 0,00 g | 0,68 g | 32,40 g | 0,00 g | 1,20 g | 58,77 g | 0,00 g | 0,00 g | 29,98 g | 0,00 g | 0,00 g | 36,05 g | 0,00 g | 1,60 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
.....
Élelmezésvezető