

Heti étlap 2019.03.04. - 2019.03.08. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Briós /1,3,7/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Tej /7/, Szezámgyöngy zsemle /1,11,(5),(8)/			Kakaó /7,(1)/, Rozsos kifli /1,7/			Gyümölcsjoghurt /7/, Sajtos kifli /1,7/		
	Energia: 308,81 Kcal / 1 290,83 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 251,56 Kcal / 1 051,52 KJ			Energia: 280,53 Kcal / 1 172,62 KJ			Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12,25 g	4,85 g	1,71 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g	13,00 g	6,30 g	1,77 g	11,70 g	3,20 g	0,54 g	6,86 g	3,21 g	3,13 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
55,10 g 17,09 g 0,28 g			51,30 g 12,20 g 0,54 g			36,40 g 0,00 g 0,75 g			51,90 g 12,20 g 0,53 g			36,28 g 12,99 g 0,20 g			
Ebéd	Magyaros burgonyaleves /1,3,(9),(12)/, Zöldbabfőzelék /1,7,(12)/, Fokhagymás sertésapró /1,(9),(12)/, Kukoricás kenyér /1/			Paradicsomleves /1,(12)/, Rántott halrúd /1,4/, Petrezselymes rizs, Csalamádé édesítőszerrel /12/			Tárkonyos pulykaraguleves /1,7,9,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Dejős metélt /1,(8)/, Alma			Daragaluska leves /1,3,9/, Kelkáposztafőzelék /1/, Vagdalt /1,3/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Zellerleves /1,9/, Bakonyi pulykaragu /1,7/, Tört burgonya		
	Energia: 728,70 Kcal / 3 045,97 KJ			Energia: 769,31 Kcal / 3 215,72 KJ			Energia: 866,74 Kcal / 3 622,97 KJ			Energia: 720,52 Kcal / 3 011,77 KJ			Energia: 590,29 Kcal / 2 467,41 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25,12 g	37,31 g	8,42 g	18,60 g	33,73 g	2,14 g	31,65 g	21,83 g	3,75 g	27,22 g	30,03 g	6,85 g	24,13 g	26,24 g	5,27 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
72,66 g 0,66 g 2,03 g			111,45 g 19,98 g 1,26 g			135,06 g 15,73 g 1,28 g			84,31 g 0,00 g 2,45 g			59,83 g 0,00 g 1,77 g			
Uzsonna	Sajtkrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piros retek			Főtt tojás /3/, Margarin /7/, Korpás kenyér /1/			Sajtos párizsi /7,(1),(6)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Házi sonkakrém /7,(1),(6)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Újhagyma			Csirkemell sonka /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Kukoricás kenyér /1/, Kígyóuborka		
	Energia: 274,95 Kcal / 1 149,29 KJ			Energia: 215,17 Kcal / 899,41 KJ			Energia: 248,13 Kcal / 1 037,18 KJ			Energia: 239,67 Kcal / 1 001,82 KJ			Energia: 227,22 Kcal / 949,78 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,83 g	12,16 g	6,87 g	8,76 g	5,50 g	0,62 g	9,60 g	8,62 g	1,65 g	9,84 g	6,97 g	1,86 g	12,58 g	4,40 g	0,15 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
33,22 g 0,00 g 0,96 g			32,52 g 0,00 g 0,95 g			32,94 g 0,00 g 1,41 g			34,33 g 0,00 g 0,87 g			36,26 g 0,00 g 1,09 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető