

Heti étlap 2019.03.25. - 2019.03.29. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Gyümölcsjoghurt /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Csokis tej /7,(1)/, Stangli /1,7/			Tej /7/, Csokoládés croissant /1,3,7,(15)/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/		
	Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ			Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ			Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ			Energia: 323,62 Kcal / 1 352,73 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,20 g	1,36 g	0,54 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g	12,55 g	2,50 g	0,54 g	9,05 g	18,80 g	1,63 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
42,96 g 12,20 g 0,65 g			39,70 g 12,99 g 1,03 g			54,20 g 12,20 g 0,30 g			27,50 g 3,50 g 0,20 g			51,30 g 12,20 g 0,54 g			
Ebéd	Húsleves /9/, Cérumetél /1/, Paradicsomos burgonyafőzelék /1,(12)/, Pulykasült, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Zöldbableves /1,(12)/, Lecsós sertésragu /1,(9),(12)/, Tarhonya köret /1/			Fahéjas szilvaleves /1,7/, Kukoricás csirkeragu /1/, Párolt rizs			Rántott leves /1/, Kenyérkocka /1/, Sertés sült, Párolt káposzta, Tört burgonya			Bakonyi betyárleves /1,3,7,9/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Ízes bukta /1,3,7/, Alma		
	Energia: 725,83 Kcal / 3 033,97 KJ			Energia: 675,76 Kcal / 2 824,68 KJ			Energia: 626,54 Kcal / 2 618,94 KJ			Energia: 647,89 Kcal / 2 708,18 KJ			Energia: 1 251,16 Kcal / 5 229,85 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	31,32 g	23,55 g	4,07 g	25,15 g	30,68 g	6,47 g	22,17 g	17,44 g	3,06 g	27,22 g	30,62 g	4,89 g	26,78 g	65,15 g	5,01 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
96,11 g 9,99 g 2,76 g			72,72 g 1,32 g 1,47 g			94,14 g 12,29 g 1,27 g			64,87 g 7,99 g 2,72 g			132,59 g 0,00 g 1,88 g			
Uzsonna	Pizzasonka /1),(6),(7)/, Margarin /7/, Burgonyás kenyér /1/			Kenőmájás /6),(7),(10)/, Korpás zsemle /1/, Újhagyma			Főtt tojás /3/, Margarin /7)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/, Piros retek			Sertés zsír, Korpás kenyér /1/, Újhagyma			Zala felvágott, Margarin /7)/, Burgonyás kenyér /1/		
	Energia: 208,28 Kcal / 870,61 KJ			Energia: 215,93 Kcal / 902,59 KJ			Energia: 193,23 Kcal / 807,70 KJ			Energia: 351,32 Kcal / 1 468,52 KJ			Energia: 218,78 Kcal / 914,50 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9,12 g	4,99 g	0,69 g	9,31 g	7,14 g	2,62 g	7,52 g	5,26 g	0,62 g	6,35 g	20,56 g	8,00 g	9,21 g	6,25 g	1,32 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
30,81 g 0,00 g 0,83 g			30,54 g 0,00 g 1,02 g			28,84 g 0,00 g 0,64 g			33,50 g 0,00 g 0,85 g			30,51 g 0,00 g 1,45 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető