

Heti étlap 2019.04.22. - 2019.04.26. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai			Tej /7/, Sajtos pogácsa /1,3,7/	Kakaó /7,(1)/, Rozsos kifli /1,7/	Gyümölcsjoghurt /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/
			Energia: 315,12 Kcal / 1 317,20 KJ	Energia: 280,53 Kcal / 1 172,62 KJ	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ
			Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
			11,35 g 13,40 g 1,63 g	11,70 g 3,20 g 0,54 g	7,42 g 3,25 g 3,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		35,40 g 0,00 g 0,60 g	51,90 g 12,20 g 0,53 g	39,70 g 12,99 g 1,03 g	
Ebéd	ÜNNEP	SZÜNET	Paradicsomleves /1,(12)/, Fokhagymás sertésapró /1,(9),(12)/, Párolt rizs, Csemege uborka édesítőszerrel /{(12)/	Zöldséges tarhonyaleves /1,9/, Finomfőzelék /1,7/, Sült virsli, Félbarna kenyér /1/	Tárkonyos pulykaraguleves /1,7,9,(12)/, Gránátos kocka /1/, Céklaaláta édesítőszerrel /{(12)/
			Energia: 776,30 Kcal / 3 244,93 KJ	Energia: 613,07 Kcal / 2 562,63 KJ	Energia: 616,60 Kcal / 2 577,39 KJ
			Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
			20,73 g 31,66 g 6,95 g	23,75 g 25,48 g 6,28 g	26,25 g 15,70 g 3,70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		101,02 g 20,20 g 1,78 g	71,49 g 5,99 g 2,74 g	91,56 g 4,80 g 0,49 g	
Uzsonna			Zöldhagymás szendvicsskrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/	Házi sonkakrém /7,(1),(6)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piros retek	Sajtos párizsi /7,(1),(6)/, Margarin /{(7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/
			Energia: 236,94 Kcal / 990,41 KJ	Energia: 236,30 Kcal / 987,73 KJ	Energia: 248,13 Kcal / 1 037,18 KJ
			Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
			7,83 g 7,74 g 0,00 g	9,69 g 6,96 g 1,86 g	9,60 g 8,62 g 1,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		34,05 g 0,00 g 1,12 g	33,45 g 0,00 g 0,87 g	32,94 g 0,00 g 1,41 g	

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető