

Heti étlap 2019.04.29. - 2019.05.03. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Zsemle /1/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/						Kakaó /7,(1)/, Korpás zsemle /1/			Csokis tej /7,(1)/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/		
	Energia: 273,81 Kcal / 1 144,53 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ						Energia: 265,81 Kcal / 1 111,09 KJ			Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12,40 g	1,60 g	0,54 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g				12,20 g	1,70 g	0,61 g	13,20 g	4,30 g	0,68 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
54,40 g 12,20 g 0,69 g			51,30 g 12,20 g 0,54 g						52,00 g 12,20 g 0,63 g			48,60 g 12,20 g 0,75 g			
Ebéd	Lencseleves /1,7,9,10/, Tökfőzelék /1,7/, Fokhagymás pulykaapró /1,(9),(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Gyümölcsleves /1,7/, Halas penne /1,4,(12)/			ÜNNEP			Karalábéleves /1,9/, Édes-savanyú csirkemell /1,(12),(15)/, Párolt rizs			Zöldbableves /1,(12)/, Paprikás burgonya kolbással /1),(6),(7),(9),(12)/, Félbarna kenyér /1/, Káposztasaláta		
	Energia: 749,28 Kcal / 3 131,99 KJ			Energia: 561,00 Kcal / 2 344,98 KJ						Energia: 610,90 Kcal / 2 553,56 KJ			Energia: 772,47 Kcal / 3 228,92 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	32,85 g	31,39 g	8,44 g	16,91 g	8,73 g	2,21 g				25,11 g	15,15 g	1,70 g	25,68 g	28,69 g	6,72 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
80,60 g 0,22 g 2,26 g			102,91 g 7,49 g 1,58 g						92,84 g 10,17 g 1,97 g			101,06 g 5,44 g 2,41 g			
Uzsonna	Pritaminos szendvicsszörp /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Húskenyér /6),(7)/, Margarin /7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piros retek						Sertés zsír, Félbarna kenyér /1/, Újhagyma			Petrezselymes sajtkrém /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/		
	Energia: 239,91 Kcal / 1 002,82 KJ			Energia: 260,38 Kcal / 1 088,39 KJ						Energia: 346,50 Kcal / 1 448,37 KJ			Energia: 209,25 Kcal / 874,67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6,80 g	8,71 g	4,54 g	9,18 g	10,01 g	0,00 g				6,17 g	20,56 g	8,00 g	4,91 g	11,91 g	6,87 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
33,30 g 0,00 g 0,81 g			32,62 g 0,00 g 1,49 g						32,48 g 0,00 g 1,14 g			20,88 g 0,00 g 0,83 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető