

Heti étlap 2019.01.07. - 2019.01.11. 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/			Tej /7/, Sajtos pogácsa /1,3,7/			Csokis tej /7,(1)/, Rozsos kifli /1,7/			Gyümölcsjoghurt /7/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/		
	Energia: 273,81 Kcal / 1 144,53 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			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.Zsír	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	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			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
54,40 g 12,20 g 0,69 g			51,30 g 12,20 g 0,54 g			35,40 g 0,00 g 0,60 g			51,90 g 12,20 g 0,53 g			39,70 g 12,99 g 0,54 g			
Ebéd	Lebbencsleves /1,(9),(12)/, Finomfőzelék /1,7/, Sült virsli, Félbarna kenyér /1,7/			Paradicsomleves /1,(12)/, Rántott halrúd /1,4/, Petrezselymes rizs, Tartármártás /3,7,10,(1)/			Tojásleves /1,3/, Zöldborsós csirkemáj /1,(12)/, Tört burgonya			Kertészleves /1/, Csikós tokány /1,7,(9),(12)/, Olasz csavart tészta /1/			Kolbászos bableves /1,3,9,(6),(7)/, Vaníliás croissant /1,3,7,(15)/, Alma		
	Energia: 662,96 Kcal / 2 771,17 KJ			Energia: 928,83 Kcal / 3 882,51 KJ			Energia: 481,29 Kcal / 2 011,79 KJ			Energia: 779,05 Kcal / 3 256,43 KJ			Energia: 825,28 Kcal / 3 449,67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25,59 g	26,42 g	6,08 g	19,17 g	46,96 g	6,99 g	26,00 g	16,10 g	2,78 g	25,99 g	39,87 g	8,35 g	24,72 g	33,51 g	4,31 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
77,37 g 6,43 g 2,74 g			119,52 g 27,75 g 1,55 g			56,84 g 0,00 g 2,95 g			75,46 g 0,44 g 1,47 g			104,69 g 6,00 g 1,38 g			
Uzsonna	Reszelt sajt /7/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piros retek			Körözött /7,(1)/, Zsemle /1/, Lilahagyma			Baromfi párizsi /1,(6),(10)/, Vajkrém /7/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/, Sárgarépa karika			Sajtkrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Újhagyma			Májusi csemege /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Zöldpaprika		
	Energia: 295,15 Kcal / 1 233,73 KJ			Energia: 226,65 Kcal / 947,40 KJ			Energia: 347,77 Kcal / 1 453,68 KJ			Energia: 278,32 Kcal / 1 163,38 KJ			Energia: 269,28 Kcal / 1 125,59 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14,49 g	11,54 g	5,36 g	9,91 g	5,55 g	1,87 g	11,85 g	20,05 g	7,17 g	7,98 g	12,17 g	6,87 g	10,14 g	10,12 g	0,00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
33,10 g 0,00 g 1,25 g			36,22 g 0,00 g 0,93 g			30,46 g 0,00 g 1,06 g			34,10 g 0,00 g 0,97 g			33,69 g 0,00 g 1,64 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető