

Heti étlap 2019.05.13. - 2019.05.17. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Kakaó /7,(1)/, Stangli /1,7/			Tej /7/, Pogácsa /1,3,(7)/			Gyümölcsjoghurt /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/		
	Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ			Energia: 315,12 Kcal / 1 317,20 KJ			Energia: 178,01 Kcal / 744,08 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	11,70 g	1,35 g	0,54 g	12,55 g	2,50 g	0,54 g	11,35 g	13,40 g	1,63 g	5,92 g	3,26 g	3,13 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			51,30 g 12,20 g 0,54 g			54,20 g 12,20 g 0,30 g			35,40 g 0,00 g 0,60 g			31,36 g 12,99 g 1,14 g			
Ebéd	Magyaros burgonyaleves /1,3,(9),(12)/, Mustáros csirkemell /1,7,10/, Szarvacska tészta /1/			Paradicsomleves /1,(12)/, Rántott halrúd /1,4/, Petrezselymes rizs, Tartármártás /3,7,10,(1)/			Karfiolleves /1/, Lecsós csirkemáj /1,(9),(12)/, Tört burgonya			Sajtgaluska leves /1,3,7,9/, Kukoricafőzelék /1,7/, Szárnyas vagdalt /1,3/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Babgulyás /1,3,9,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Vaníliás croissant /1,3,7,(15)/		
	Energia: 663,52 Kcal / 2 773,51 KJ			Energia: 928,83 Kcal / 3 882,51 KJ			Energia: 528,11 Kcal / 2 207,50 KJ			Energia: 762,39 Kcal / 3 186,79 KJ			Energia: 907,47 Kcal / 3 793,22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	30,37 g	19,46 g	2,85 g	19,17 g	46,96 g	6,99 g	27,50 g	19,23 g	2,68 g	32,13 g	27,64 g	6,75 g	27,60 g	35,53 g	4,37 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
89,37 g 0,44 g 1,96 g			119,52 g 27,75 g 1,55 g			57,76 g 0,88 g 1,77 g			95,74 g 0,00 g 2,57 g			119,14 g 6,22 g 2,17 g			
Uzsonna	Sárgabaracklekvár, Margarin /7/, Zsemle /1/			Sertés zsír, Félbarna kenyér /1/, Újbagyoma			Házi szárnyas húskrém /7/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/, Piros retek			Vaníliás túrókrém /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Sajtos párizsi /7,(1),(6)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piros retek		
	Energia: 216,36 Kcal / 904,38 KJ			Energia: 346,50 Kcal / 1 448,37 KJ			Energia: 233,74 Kcal / 977,03 KJ			Energia: 149,01 Kcal / 622,86 KJ			Energia: 249,59 Kcal / 1 043,29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5,47 g	3,10 g	0,00 g	6,17 g	20,56 g	8,00 g	12,53 g	8,97 g	1,84 g	7,22 g	2,84 g	1,32 g	9,72 g	8,63 g	1,65 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
43,62 g 10,86 g 0,79 g			32,48 g 0,00 g 1,14 g			26,44 g 0,00 g 1,77 g			24,00 g 2,80 g 0,65 g			33,16 g 0,00 g 1,41 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető