

Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Tízórai		Csokis tej /7,(1)/, Stangli /1,7/	Tej /7/, Sajtos croissant /1,3,7/	Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/	Gyümölcsjoghurt /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/								
		Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ		Energia: 334,06 Kcal / 1 396,37 KJ		Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ		Energia: 178,01 Kcal / 744,08 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,55 g	2,50 g	0,54 g	16,20 g	17,45 g	1,63 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g	5,92 g	3,26 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	54,20 g	12,20 g	0,30 g	30,55 g	0,00 g	0,27 g	51,30 g	12,20 g	0,54 g	31,36 g	12,99 g	1,14 g	
Ebéd		ÜNNEP	Paradicsomleves /1,(12)/, Zöldborsós csirkeragu /1,(12)/, Petrezselymes rizs	Babgulyás /1,3,9,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piskótakocka /1,3/, Csokiöntet /1,7/	Húsleves /9/, Cérnametélt /1/, Finomfőzelék /1,7/, Vagdalt /1,3/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/	Káposztaleves virslivel /1,7,(6),(10)/, Félbarna kenyér /1/, Ízes levél /1,3,7,(15)/							
		Energia: 703,22 Kcal / 2 939,46 KJ		Energia: 929,63 Kcal / 3 885,85 KJ		Energia: 677,23 Kcal / 2 830,82 KJ		Energia: 1 183,23 Kcal / 4 945,90 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,73 g	21,35 g	2,73 g	29,32 g	33,32 g	5,99 g	27,37 g	26,61 g	6,07 g	23,21 g	65,12 g	5,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	103,06 g	19,98 g	1,09 g	124,02 g	21,20 g	2,26 g	81,70 g	5,99 g	2,94 g	119,68 g	0,00 g	2,83 g	
Uzsonna		Baromfi párizsi /1,(6),(10)/, Margarín /7/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/, Újhagyma	Kenőmájás /6),(7),(10)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/	Pogácsa /1,3,(7)/	Vajkrém /7/, Zsemle /1/, Piros retek								
		Energia: 226,80 Kcal / 948,02 KJ		Energia: 169,10 Kcal / 706,84 KJ		Energia: 218,06 Kcal / 911,49 KJ		Energia: 260,40 Kcal / 1 088,47 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,39 g	7,54 g	1,22 g	7,04 g	6,78 g	2,55 g	4,55 g	10,40 g	0,00 g	6,27 g	12,61 g	5,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30,42 g	0,00 g	0,94 g	20,40 g	0,00 g	1,04 g	24,80 g	0,00 g	0,60 g	32,42 g	0,00 g	0,70 g	

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető