

Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Stangli /1,7/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Tej /7/, Túrós táská /1,3,7/			Kakaó /7,(1)/, Korpás zsemle /1/			Csokis tej /7,(1)/, Rozsos kifli /1,7/		
	Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 348,26 Kcal / 1 455,73 KJ			Energia: 265,81 Kcal / 1 111,09 KJ			Energia: 280,53 Kcal / 1 172,62 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	11,70 g	1,35 g	0,54 g	15,40 g	7,80 g	1,63 g	12,20 g	1,70 g	0,61 g	11,70 g	3,20 g	0,54 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
54,20 g 12,20 g 0,30 g			51,30 g 12,20 g 0,54 g			51,90 g 5,00 g 0,30 g			52,00 g 12,20 g 0,63 g			51,90 g 12,20 g 0,53 g			
Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves /1,9/, Édes-savanyú csirkemell /1,(12),(15)/, Párolt rizs			Tárkonyos csirkeraguleves /1,7,9,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Dejós metélt /1,(8)/, Alma			Rizsleves /9/, Zöldbabfőzelék /1,7,(12)/, Vagdalt /1,3/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Húsleves /9/, Cérnametélt /1/, Székelykáposzta /1,(9),(12)/, Tejföl /7,(1)/, Félbarna kenyér /1/, Túró rudi /7,(1),(5)/			Fahéjas almaleves /1,7/, Szezámos csirkemell /1,3,11/, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta édesítőszerrel /12/		
	Energia: 663,97 Kcal / 2 775,39 KJ			Energia: 818,41 Kcal / 3 420,95 KJ			Energia: 711,11 Kcal / 2 972,44 KJ			Energia: 722,80 Kcal / 3 021,30 KJ			Energia: 903,89 Kcal / 3 778,26 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25,91 g	18,10 g	2,00 g	32,49 g	18,36 g	2,60 g	24,64 g	31,60 g	7,52 g	25,92 g	34,02 g	11,74 g	32,97 g	38,14 g	5,31 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
98,32 g 10,17 g 1,97 g			130,07 g 15,73 g 3,25 g			81,31 g 0,00 g 2,45 g			69,61 g 8,85 g 4,21 g			106,18 g 19,79 g 2,65 g			
Uzsonna	Sárgabaracklekvár, Margarin /7/, Zsemle /1/			Pritaminos húskenyér /6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Tormás szendvicsskrém /7/, Szezámmagos zsemle /1,11,(5),(8)/			Csirkemell sonka /1),(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Újhagyma			Tojáskrém /3,7,10/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/		
	Energia: 216,36 Kcal / 904,38 KJ			Energia: 258,92 Kcal / 1 082,29 KJ			Energia: 237,89 Kcal / 994,38 KJ			Energia: 225,97 Kcal / 944,55 KJ			Energia: 242,34 Kcal / 1 012,98 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	9,06 g	10,00 g	0,00 g	6,96 g	11,41 g	4,68 g	12,99 g	3,54 g	0,16 g	8,04 g	8,65 g	2,14 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			32,40 g 0,00 g 1,49 g			27,55 g 0,60 g 0,77 g			35,60 g 0,00 g 1,22 g			32,80 g 0,00 g 0,97 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető