

Heti étlap 2019.01.21. - 2019.01.25. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Gyümölcsjoghurt /7/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Tej /7/, Sajtos croissant /1,3,7/			Csokis tej /7,(1)/, Sajtos kifli /1,7/			Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Tej /7/, Rozsos kifli /1,7/		
	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ			Energia: 334,06 Kcal / 1 396,37 KJ			Energia: 249,02 Kcal / 1 040,90 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 248,78 Kcal / 1 039,90 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,42 g	3,25 g	3,13 g	16,20 g	17,45 g	1,63 g	11,14 g	1,31 g	0,54 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g	11,50 g	5,20 g	1,63 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
39,70 g 12,99 g 0,54 g			30,55 g 0,00 g 0,27 g			47,88 g 12,20 g 0,20 g			51,30 g 12,20 g 0,54 g			39,70 g 0,00 g 0,53 g			
Ebéd	Pirított tésztalevés /1,9/, Zöldborsófőzelék /1,7,(12)/, Csirkemell csíkok , Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Paradicsomlevés /1,(12)/, Debreceni sertéstokány /1,(6),(7),(9)(12)/, Tört burgonya			Lencselevés /1,7,9,10/, Kefíres tökfőzelék /1,7/, Csirkepörkölt-feltét /1,(9),(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Húslevés /9/, Cérnabetélt /1/, Csemege karaj, Gyümölcsmártás /1,7/, Párolt rizs			Bakonyi betyárlevés /1,3,7,9/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Káposztás kocka /1/, Alma		
	Energia: 556,47 Kcal / 2 326,04 KJ			Energia: 761,43 Kcal / 3 182,78 KJ			Energia: 764,96 Kcal / 3 197,53 KJ			Energia: 541,07 Kcal / 2 261,67 KJ			Energia: 875,43 Kcal / 3 659,30 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	36,26 g	14,78 g	1,79 g	23,70 g	37,57 g	8,58 g	36,36 g	27,35 g	5,21 g	24,44 g	20,86 g	5,39 g	30,80 g	27,39 g	6,03 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
69,24 g 5,00 g 4,23 g			77,97 g 20,42 g 1,29 g			90,14 g 0,44 g 2,75 g			63,85 g 9,99 g 2,75 g			124,88 g 9,99 g 1,77 g			
Uzsonna	Sajtkrém /7/, Kukoricás kenyér /1/, Piros retek			Főtt tojás /3/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Sárgarépa karika			Halkrém /4,7,10,(12)/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/, Újhagyma			Sertés zsír, Félbarna kenyér /1/, Lilahagyma			Sajtos párizsi /7,(1),(6)/, Margarin /7/, Burgonyás kenyér /1/		
	Energia: 276,35 Kcal / 1 155,14 KJ			Energia: 166,26 Kcal / 694,97 KJ			Energia: 198,84 Kcal / 831,15 KJ			Energia: 357,49 Kcal / 1 494,31 KJ			Energia: 234,67 Kcal / 980,92 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,29 g	13,00 g	6,87 g	6,38 g	5,34 g	0,63 g	7,54 g	7,07 g	1,13 g	6,38 g	20,58 g	8,00 g	8,10 g	8,62 g	1,65 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
34,30 g 0,00 g 0,84 g			23,52 g 0,00 g 0,75 g			27,20 g 0,00 g 1,05 g			34,70 g 0,00 g 1,14 g			30,30 g 0,00 g 1,34 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető