

Heti étlap 2018.10.12. - 2018.11.16. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Tej /7/, Túrós táska /1,3,7/			Csokis tej /7,(1)/, Korpás zsemle /1/			Kakaó /7,(1)/, Sajtos Croissant /1,3,7/			Gyümölcs joghurt /1/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/		
	Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ			Energia: 348,26 Kcal / 1 455,73 KJ			Energia: 265,81 Kcal / 1 111,09 KJ			Energia: 365,81 Kcal / 1 529,09 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
	10,20 g	1,36 g	0,54 g	15,40 g	7,80 g	1,63 g	12,20 g	1,70 g	0,61 g	16,40 g	15,45 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			
42,96 g 12,20 g 0,65 g			51,90 g 5,00 g 0,30 g			52,00 g 12,20 g 0,63 g			42,75 g 12,20 g 0,27 g			39,70 g 12,99 g 0,54 g			
Ebéd	Májgaluska leves /3,9/, Parajfőzelék /1,7/, Főtt tojás /3/, Főtt burgonya			Gyümölcsleves /1,7/, Milánói makaróni /1,(6),(7),(12)/, Reszelt sajt /7/, Alma			Karfiolleves /1/, Rántott halrúd /1,4/, Párolt rizs, Tartármártás /3,7,10,(1)/			Vajgaluska leves /1,3,9/, Fejtett babfőzelék /1,7/, Csemege karaj, Félbarna kenyér /1/			Paradicsomleves /1,(12)/, Sült csirkecomb csíkok, Sárgarépa burgonyapüré /7/, Párolt zöldség		
	Energia: 536,98 Kcal / 2 244,58 KJ			Energia: 900,54 Kcal / 3 764,26 KJ			Energia: 797,78 Kcal / 3 334,72 KJ			Energia: 894,21 Kcal / 3 737,80 KJ			Energia: 566,00 Kcal / 2 365,88 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	26,75 g	15,97 g	3,19 g	34,30 g	31,16 g	11,25 g	18,98 g	43,22 g	6,61 g	47,29 g	29,18 g	6,32 g	26,92 g	21,27 g	4,04 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
70,66 g 0,00 g 1,96 g			118,93 g 12,49 g 1,36 g			95,89 g 7,77 g 1,93 g			108,27 g 0,00 g 2,41 g			65,53 g 19,98 g 1,78 g			
Uzsonna	Szendvicssonka, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piros retek			Vaníliás túrókrém /7,(1)/, Burgonyás kenyér /1/			Baromfi párizsi /1,(6),(10)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Kígyóuborka			Házi szárnyas húskrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Savanyú káposzta /12/			Sajtkrém /7/, Burgonyás kenyér /1/, Piros retek		
	Energia: 222,58 Kcal / 930,38 KJ			Energia: 200,56 Kcal / 838,34 KJ			Energia: 185,06 Kcal / 773,55 KJ			Energia: 229,23 Kcal / 958,18 KJ			Energia: 261,50 Kcal / 1 093,07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12,84 g	3,53 g	0,15 g	8,58 g	3,08 g	1,32 g	8,01 g	7,56 g	1,21 g	12,70 g	4,52 g	1,21 g	6,33 g	12,16 g	6,87 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
34,72 g 0,00 g 1,93 g			33,60 g 2,80 g 0,01 g			21,65 g 0,00 g 1,05 g			34,17 g 0,00 g 1,77 g			30,58 g 0,00 g 0,18 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető