

Heti étlap 2018.12.03. - 2018.12.07. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Csokis tej /7,(1)/, Briós /1,3,7/			Tej /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Csokis tej /7,(1)/, Sajtos kifli /1,7/		
	Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 308,81 Kcal / 1 290,83 KJ			Energia: 192,06 Kcal / 802,81 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 249,02 Kcal / 1 040,90 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11,70 g	1,35 g	0,54 g	12,25 g	4,85 g	1,71 g	10,00 g	3,36 g	1,63 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g	11,14 g	1,31 g	0,54 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
51,30 g 12,20 g 0,54 g			55,10 g 17,09 g 0,28 g			30,76 g 0,00 g 0,65 g			51,30 g 12,20 g 0,54 g			47,88 g 12,20 g 0,20 g			
Ebéd	Kertészleves /1/, Zöldborsófőzelék /1,7,(12)/, Sertéspörkölt-feltét /1,(9),(12)/, Félbarna kenyér /1/			Legényfogyó leves /1,7,9,(12)/, Burgonyás kenyér /1/, Káposztás kocka /1/, Mandarin			Gyümölcsleves /1,7/, Rántott halrúd /1,4/, Petrezselymes burgonya, Tartármártás /3,7,10,(1)/			Karfiolleves /1/, Bakonyi pulykaragu /1,7/, Párolt rizs			Tarhonyaleves /1,(9),(12)/, Paradicsomos káposzta /1,(12)/, Csemege karaj, Félbarna kenyér /1/		
	Energia: 674,14 Kcal / 2 817,91 KJ			Energia: 745,91 Kcal / 3 117,90 KJ			Energia: 718,00 Kcal / 3 001,24 KJ			Energia: 704,90 Kcal / 2 946,48 KJ			Energia: 777,05 Kcal / 3 248,07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	27,79 g	30,96 g	7,01 g	29,03 g	19,12 g	3,07 g	17,22 g	38,90 g	7,33 g	25,82 g	29,76 g	5,67 g	33,79 g	29,13 g	3,96 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
70,75 g 5,44 g 2,61 g			112,45 g 9,99 g 0,99 g			86,61 g 15,26 g 2,42 g			80,04 g 0,00 g 1,77 g			88,58 g 10,43 g 3,11 g			
Uzsonna	Pizzasonka /(1),(6),(7)/, Margarin /(7)/, Rozskenyér /1/, Piros retek			Baromfi párizsi /(1),(6),(10)/, Margarin /(7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Lilahagyma			Mogyorókrém /6,7,8/, Zsemle /1/			Sertés zsír, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Savanyú káposzta /(12)/			Ananászos túrókrém /7,(12),(15)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/		
	Energia: 216,85 Kcal / 906,43 KJ			Energia: 261,20 Kcal / 1 091,82 KJ			Energia: 148,21 Kcal / 619,52 KJ			Energia: 354,45 Kcal / 1 481,60 KJ			Energia: 135,85 Kcal / 567,85 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9,54 g	4,94 g	0,69 g	10,96 g	7,81 g	1,22 g	5,43 g	0,78 g	0,00 g	6,52 g	20,62 g	8,00 g	6,88 g	1,95 g	0,85 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
33,43 g 0,00 g 0,10 g			36,54 g 0,00 g 1,19 g			31,94 g 0,28 g 0,69 g			33,76 g 0,00 g 0,79 g			23,01 g 1,29 g 0,65 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető