

Heti étlap 2019.01.28. - 2019.02.01. 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)/, Sajtos kifli /1,7/			Kakaó /7,(1)/, Stangli /1,7/			Gyümölcsjoghurt /7/, Zsemle /1/		
	Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ			Energia: 348,26 Kcal / 1 455,73 KJ			Energia: 249,02 Kcal / 1 040,90 KJ			Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ			Energia: 228,01 Kcal / 953,08 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	11,14 g	1,31 g	0,54 g	12,55 g	2,50 g	0,54 g	8,12 g	3,50 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			47,88 g 12,20 g 0,20 g			54,20 g 12,20 g 0,30 g			42,80 g 12,99 g 0,69 g			
Ebéd	Rántott leves /1/, Kenyérkocka /1/, Sztroganoff pulykatokány /1,7,10,(12)/, Szarvacska tészta /1/			Gulyásleves /1,3,9,(12)/, Kukoricás kenyér /1/, Piskótakocka /1,3/, Csokiöntet /1,7/, Mandarin			Karfiolleves /1/, Paradicsomos burgonyafőzelék /1,(12)/, Húsgombóc /3/			Fahéjas szilvaleves /1,7/, Párizsi csirkemell /1,3,7/, Párolt rizs, Vitaminsaláta			Sajtgaluska leves /1,3,7,9/, Kukoricafőzelék /1,7/, Sült virsli, Félbarna kenyér /1/		
	Energia: 751,23 Kcal / 3 140,14 KJ			Energia: 948,01 Kcal / 3 962,68 KJ			Energia: 623,61 Kcal / 2 606,69 KJ			Energia: 960,53 Kcal / 4 015,02 KJ			Energia: 715,69 Kcal / 2 991,58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	29,84 g	27,96 g	4,70 g	30,11 g	31,91 g	5,66 g	19,04 g	29,06 g	6,15 g	33,50 g	39,57 g	5,35 g	26,50 g	31,43 g	9,36 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
92,86 g 0,05 g 2,53 g			131,11 g 21,20 g 2,13 g			70,22 g 9,99 g 1,38 g			116,17 g 22,28 g 1,76 g			81,19 g 0,00 g 2,86 g			
Uzsonna	Méz, Margarin /7/, Zsemle /1/			Magyaros szendvicsskrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piros retek			Házi szárnyas húskrém /7/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/, Savanyú káposzta /12/			Baromfi párizsi /1,(1),(6),(10)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Zala felvágott, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Újhagyma		
	Energia: 183,49 Kcal / 766,99 KJ			Energia: 250,96 Kcal / 1 049,01 KJ			Energia: 240,23 Kcal / 1 004,16 KJ			Energia: 245,37 Kcal / 1 025,65 KJ			Energia: 237,04 Kcal / 990,83 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5,42 g	3,10 g	0,00 g	7,01 g	9,63 g	5,04 g	12,85 g	9,04 g	1,88 g	10,48 g	7,77 g	1,22 g	10,98 g	6,26 g	1,32 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
35,65 g 4,05 g 0,79 g			33,77 g 0,00 g 0,81 g			27,58 g 0,00 g 2,12 g			33,22 g 0,00 g 1,19 g			34,24 g 0,00 g 1,51 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető