

Heti étlap 2018.12.17. - 2018.12.21. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Sajtos kifli /1,7/			Csokis tej /7,(1)/, Briós /1,3,7/			Tej /7/, Korpás kifli /1,3,7,11/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Kakaó /7,(1)/, Szezámmagos kifli /1,7,11/		
	Energia: 249,02 Kcal / 1 040,90 KJ			Energia: 308,81 Kcal / 1 290,83 KJ			Energia: 276,49 Kcal / 1 155,73 KJ			Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11,14 g	1,31 g	0,54 g	12,25 g	4,85 g	1,71 g	13,06 g	4,53 g	1,63 g	10,20 g	1,36 g	0,54 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
47,88 g 12,20 g 0,20 g			55,10 g 17,09 g 0,28 g			45,55 g 0,00 g 0,87 g			42,96 g 12,20 g 0,65 g			51,30 g 12,20 g 0,67 g			
Ebéd	Paradicsomleves /1,(12)/, Pásztortarhonya /1,(6),(7),(9),(12)/, Céklasaláta édesítőszerrel /1(12)/			Erőleves /9/, Cérnametélt /1/, Fejtett babfőzelék /1,7/, Vagdalt /1,3/, Félbarna kenyér /1/			Zöldborsóleves /1,3,9,(12)/, Brassói aprópecsenye /9,(12)/, Főtt burgonya, Káposztasaláta /1/			Gulyásleves /1,3,9,(12)/, Burgonyás kenyér /1/, Piskótakocka /1,3/, Csokiöntet /1,7/			Karfiolleves /1/, Burgonyafőzelék /1,7/, Sertéspörkölt- feltét /1,(9),(12)/, Félbarna kenyér /1/		
	Energia: 831,84 Kcal / 3 477,09 KJ			Energia: 890,91 Kcal / 3 724,00 KJ			Energia: 624,29 Kcal / 2 609,53 KJ			Energia: 874,52 Kcal / 3 655,49 KJ			Energia: 717,82 Kcal / 3 000,49 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25,06 g	33,56 g	6,80 g	38,49 g	31,58 g	8,46 g	22,69 g	27,19 g	6,26 g	25,62 g	28,67 g	5,45 g	25,19 g	31,75 g	8,49 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
103,51 g 25,22 g 0,80 g			115,71 g 0,00 g 3,09 g			68,79 g 5,44 g 1,76 g			123,84 g 21,42 g 1,70 g			81,69 g 0,44 g 2,61 g			
Uzsonna	Csirkemell sonka /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Piros retek			Házi húskrém /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Savanyú káposzta /1(12)/			Kenőmájás /6),(7),(10)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Sertés zsír, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Lilahagyma			Tavaszi felvágott /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Kukoricás kenyér /1/, Piros retek		
	Energia: 157,58 Kcal / 658,68 KJ			Energia: 190,91 Kcal / 798,00 KJ			Energia: 169,10 Kcal / 706,84 KJ			Energia: 362,32 Kcal / 1 514,50 KJ			Energia: 240,02 Kcal / 1 003,28 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9,98 g	3,29 g	0,15 g	7,22 g	8,22 g	2,94 g	7,04 g	6,78 g	2,55 g	6,56 g	20,58 g	8,00 g	8,74 g	8,33 g	1,65 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
22,48 g 0,00 g 1,08 g			22,09 g 0,00 g 1,50 g			20,40 g 0,00 g 1,04 g			35,72 g 0,00 g 0,79 g			34,41 g 0,00 g 1,51 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető