

Heti étlap 2019.03.04. - 2019.03.08. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Briós /1,3,7/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Tej /7/, Szezám-magos zsemle /1,11,(5),(8)/			Kakaó /7,(1)/, Rozsos kifli /1,7/			Gyümölcsjoghurt /7/, Sajtos kifli /1,7/		
	Energia: 308,81 Kcal / 1 290,83 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 406,06 Kcal / 1 697,33 KJ			Energia: 432,25 Kcal / 1 806,81 KJ			Energia: 323,43 Kcal / 1 351,94 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	12,25 g	4,85 g	1,71 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	19,20 g	9,60 g	1,91 g	16,40 g	5,40 g	0,54 g	11,00 g	3,52 g	3,13 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
55,10 g 17,09 g 0,28 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g			62,20 g 0,00 g 1,50 g			81,00 g 12,20 g 1,06 g			61,36 g 12,99 g 0,40 g			
Ebéd	Magyaros burgonyaleves /1,3,(9),(12)/, Zöldbabfőzelék /1,7,(12)/, Fokhagymás sertésapró /1,(9),(12)/, Kukoricás kenyér /1/			Paradicsomleves /1,(12)/, Rántott halrúd /1,4/, Petrezselymes rizs, Csalamádé édesítőszerrel /12/			Tárkonyos pulykaraguleves /1,7,9,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Dejős metélt /1,(8)/, Alma			Daragaluska leves /1,3,9/, Kelkáposztafőzelék /1/, Vagdalt /1,3/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Zellerleves /1,9/, Bakonyi pulykaragu /1,7/, Tört burgonya		
	Energia: 754,33 Kcal / 3 153,10 KJ			Energia: 857,42 Kcal / 3 584,02 KJ			Energia: 918,39 Kcal / 3 838,87 KJ			Energia: 734,03 Kcal / 3 068,25 KJ			Energia: 626,03 Kcal / 2 616,81 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	27,29 g	38,56 g	8,68 g	22,41 g	38,33 g	2,15 g	34,95 g	22,93 g	4,06 g	29,38 g	31,54 g	7,61 g	26,68 g	27,23 g	5,60 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
73,94 g 0,66 g 2,03 g			124,09 g 19,98 g 1,48 g			142,21 g 15,73 g 1,28 g			82,11 g 0,00 g 2,45 g			63,87 g 0,00 g 1,77 g			
Uzsonna	Sajtkrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piros retek			Főtt tojás /3/, Margarin /7/, Korpás kenyér /1/			Sajtos párizsi /7,(1),(6)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Házi sonkakrém /7,(1),(6)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Újhagyma			Csirkemell sonka /1,(1),(6),(7)/, Margarin /7/, Kukoricás kenyér /1/, Kígyóuborka		
	Energia: 312,78 Kcal / 1 307,42 KJ			Energia: 237,29 Kcal / 991,87 KJ			Energia: 292,25 Kcal / 1 221,61 KJ			Energia: 257,90 Kcal / 1 078,02 KJ			Energia: 263,52 Kcal / 1 101,51 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	8,38 g	16,01 g	9,16 g	8,76 g	8,00 g	0,62 g	10,78 g	12,96 g	2,20 g	11,21 g	8,24 g	2,26 g	14,90 g	7,05 g	0,21 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
33,42 g 0,00 g 1,03 g			32,52 g 0,00 g 1,05 g			33,12 g 0,00 g 1,68 g			34,65 g 0,00 g 0,88 g			37,13 g 0,00 g 1,30 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető