

Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ 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)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Kakaó /7,(1)/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/					
	Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ			Energia: 348,26 Kcal / 1 455,73 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	13,40 g	1,72 g	0,54 g	15,40 g	7,80 g	1,63 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	19,40 g	7,60 g	0,82 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
63,12 g 12,20 g 1,30 g			51,90 g 5,00 g 0,30 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g			74,40 g 12,20 g 1,50 g						
Ebéd	Lebbencsleves /1,(9),(12)/, Finomfőzelék /1,7/, Sült virsli, Félbarna kenyér /1/			Karfiolleves /1/, Lecsós csirkemáj /1,(9),(12)/, Tört burgonya			Gulyásleves /1,3,9,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Tejbedara /1,7/, Kakaószórat			Gyümölcsleves /1,7/, Zöldborsós csirkeragu /1,(12)/, Petrezselymes rizs			ÜNNEP		
	Energia: 793,83 Kcal / 3 318,21 KJ			Energia: 571,20 Kcal / 2 387,62 KJ			Energia: 766,92 Kcal / 3 205,73 KJ			Energia: 673,25 Kcal / 2 814,19 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	32,83 g	36,55 g	9,93 g	30,21 g	20,60 g	2,94 g	28,76 g	20,17 g	6,79 g	26,10 g	18,02 g	3,22 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
79,84 g 6,43 g 3,26 g			62,62 g 1,10 g 1,77 g			117,04 g 31,21 g 1,48 g			100,92 g 7,49 g 1,27 g						
Uzsonna	Reszelt sajt /7/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piros retek			Sertés zsír, Félbarna kenyér /1/, Lilahagyma			Vajkrém /7/, Korpás zsemle /1/, Sárgarépa karika			Pritaminos szendvicsskrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Kígyóuborka					
	Energia: 354,46 Kcal / 1 481,64 KJ			Energia: 454,69 Kcal / 1 900,60 KJ			Energia: 446,03 Kcal / 1 864,41 KJ			Energia: 275,16 Kcal / 1 150,17 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	17,26 g	16,85 g	7,14 g	6,51 g	30,56 g	12,00 g	12,00 g	17,50 g	7,88 g	7,56 g	11,76 g	6,22 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
33,26 g 0,00 g 1,47 g			35,53 g 0,00 g 1,14 g			63,25 g 0,00 g 1,26 g			34,45 g 0,00 g 0,82 g						

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető