

Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Csokis tej /7,(1)/, Zsemle /1/			Gyümölcsjoghurt /7/, Stangli /1,7/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Kakaó /7,(1)/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/			Tej /7/, Sajtos pogácsa /1,3,7/		
	Energia: 418,81 Kcal / 1 750,63 KJ			Energia: 392,01 Kcal / 1 638,60 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ			Energia: 315,12 Kcal / 1 317,20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	17,80 g	2,20 g	0,54 g	13,82 g	5,90 g	3,13 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	19,40 g	7,60 g	0,82 g	11,35 g	13,40 g	1,63 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
86,00 g 12,20 g 1,38 g			74,00 g 12,99 g 1,09 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g			74,40 g 12,20 g 1,50 g			35,40 g 0,00 g 0,60 g			
Ebéd	Tojásleves /1,3/, Fejtett babfőzelék /1,7/, Sertéspörkölt-feltét /1,(9),(12)/, Félbarna kenyér /1/			Pandúrleves /1,7,9,10/, Félbarna kenyér /1/, Káposztás kocka /1/, Mandarin			Francia hagymaleves /1,7/, Kölesgolyó, Édes-savanyú csirke /1,(12),(15)/, Párolt rizs			Májgaluska leves /1,3,9/, Paprikás burgonya virslivel /9),(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Vitaminsaláta			Lencseleves /1,7,9,10/, Vadas pulykaragu /1,7,10/, Rövidcső tészta /1/		
	Energia: 900,26 Kcal / 3 763,09 KJ			Energia: 830,07 Kcal / 3 469,69 KJ			Energia: 811,21 Kcal / 3 390,86 KJ			Energia: 762,70 Kcal / 3 188,09 KJ			Energia: 933,96 Kcal / 3 903,95 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	40,64 g	37,52 g	9,55 g	30,91 g	27,28 g	6,61 g	31,12 g	22,27 g	4,00 g	29,86 g	20,59 g	5,81 g	38,82 g	34,40 g	7,85 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
97,52 g 0,44 g 2,41 g			113,91 g 9,99 g 2,12 g			120,05 g 10,17 g 1,97 g			112,77 g 10,43 g 2,89 g			110,25 g 5,00 g 1,96 g			
Uzsonna	Sárgabaracklekvár, Margarin /7)/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/			Baromfi párizsi /1),(6),(10)/, Margarin /7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Margarin /7)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Piros retek			Halkrém /4,7,10,(12)/, Burgonyás kenyér /1/			Csirkemell sonka /1),(6),(7)/, Margarin /7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Sárgarépa karika		
	Energia: 402,48 Kcal / 1 682,37 KJ			Energia: 288,58 Kcal / 1 206,26 KJ			Energia: 235,71 Kcal / 985,27 KJ			Energia: 190,91 Kcal / 798,00 KJ			Energia: 276,36 Kcal / 1 155,18 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12,46 g	11,60 g	0,28 g	11,95 g	11,82 g	1,62 g	6,52 g	5,73 g	0,00 g	6,02 g	4,72 g	1,09 g	15,54 g	6,26 g	0,22 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
63,62 g 10,86 g 1,70 g			33,49 g 0,00 g 1,39 g			40,54 g 0,00 g 1,50 g			30,07 g 0,00 g 1,04 g			39,25 g 0,00 g 1,43 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető