

Heti étlap 2019.03.25. - 2019.03.29. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Gyümölcsjoghurt /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Csokis tej /7,(1)/, Stangli /1,7/			Tej /7/, Csokoládés croissant /1,3,7,(15)/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/		
	Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ			Energia: 356,21 Kcal / 1 488,96 KJ			Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ			Energia: 323,62 Kcal / 1 352,73 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	12,12 g	3,60 g	3,13 g	18,10 g	4,00 g	0,54 g	9,05 g	18,80 g	1,63 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
63,12 g 12,20 g 1,30 g			68,20 g 12,99 g 1,57 g			85,60 g 12,20 g 0,60 g			27,50 g 3,50 g 0,20 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g			
Ebéd	Húsleves /9/, Cérumetél /1/, Paradicsomos burgonyafőzelék /1,(12)/, Pulykasült, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Zöldbableves 1,(12)/, Lecsós sertésragu /1,(9),(12)/, Tarhonya köret /1/			Fahéjas szilvaleves /1,7/, Kukoricás csirkeragu /1/, Párolt rizs			Rántott leves /1/, Kenyérkocka /1/, Sertés sült, Párolt káposzta, Tört burgonya			Bakonyi betyárleves /1,3,7,9/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Ízes bukta /1,3,7/, Alma		
	Energia: 770,95 Kcal / 3 222,57 KJ			Energia: 739,68 Kcal / 3 091,86 KJ			Energia: 672,30 Kcal / 2 810,21 KJ			Energia: 724,93 Kcal / 3 030,21 KJ			Energia: 1 279,93 Kcal / 5 350,11 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	34,12 g	24,56 g	4,39 g	28,20 g	33,27 g	7,33 g	24,98 g	17,98 g	3,20 g	31,53 g	31,65 g	5,18 g	28,53 g	67,54 g	5,86 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
102,15 g 9,99 g 2,76 g			79,75 g 1,32 g 1,47 g			101,41 g 12,29 g 1,27 g			77,37 g 7,99 g 3,10 g			132,62 g 0,00 g 1,88 g			
Uzsonna	Pizzasonka /1),(6),(7)/, Margarin /7/, Burgonyás kenyér /1/			Kenőmájas /6),(7),(10)/, Korpás zsemle /1/, Újhagyma			Főtt tojás /3/, Margarin /7)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/, Piros retek			Sertés zsír, Korpás kenyér /1/, Újhagyma			Zala felvágott, Margarin /7)/, Burgonyás kenyér /1/		
	Energia: 243,61 Kcal / 1 018,29 KJ			Energia: 377,63 Kcal / 1 578,49 KJ			Energia: 351,96 Kcal / 1 471,19 KJ			Energia: 444,56 Kcal / 1 858,26 KJ			Energia: 257,61 Kcal / 1 076,81 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,64 g	8,12 g	0,92 g	15,79 g	9,98 g	3,54 g	12,22 g	8,11 g	0,62 g	6,36 g	30,53 g	12,00 g	10,76 g	9,80 g	1,76 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
31,16 g 0,00 g 0,93 g			59,82 g 0,00 g 1,78 g			57,34 g 0,00 g 1,28 g			33,50 g 0,00 g 0,85 g			30,76 g 0,00 g 1,76 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető