

Heti étlap 2019.04.01. - 2019.04.05. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Tej /7/, Stangli /1,7/			Csokis tej /7,(1)/, Sajtos kifli /1,7/			Tej /7/, Túrós táska /1,3,7/			Csokis tej /7,(1)/, Korpás zsemle /1/		
	Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 251,56 Kcal / 1 051,52 KJ			Energia: 249,02 Kcal / 1 040,90 KJ			Energia: 348,26 Kcal / 1 455,73 KJ			Energia: 265,81 Kcal / 1 111,09 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11,70 g	1,35 g	0,54 g	12,35 g	4,50 g	1,63 g	11,14 g	1,31 g	0,54 g	15,40 g	7,80 g	1,63 g	12,20 g	1,70 g	0,61 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
51,30 g 12,20 g 0,54 g			42,00 g 0,00 g 0,30 g			47,88 g 12,20 g 0,20 g			51,90 g 5,00 g 0,30 g			52,00 g 12,20 g 0,63 g			
Ebéd	Tojásleves /1,3/, Lencsefőzelék /1,7,10/, Sertéspörkölt-feltét /1,(9),(12)/, Félbarna kenyér /1/			Gyümölcsleves /1,7/, Paprikás burgonya virslivel /9),(12)/, Félbarna kenyér /1/, Csalamádé /12/			Daragaluska leves /1,3,9/, Sárgaborsó főzelék /1/, Vagdalt /1,3/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Paradicsomleves /1,(12)/, Rántott halrúd /1,4/, Petrezselymes rizs, Tartármártás /3,7,10,(1)/			Zöldborsóleves /1,3,9,(12)/, Milánói makaróni /1,(6),(7),(12)/, Reszelt sajt /7/, Alma		
	Energia: 856,67 Kcal / 3 580,88 KJ			Energia: 685,57 Kcal / 2 865,68 KJ			Energia: 838,29 Kcal / 3 504,05 KJ			Energia: 928,83 Kcal / 3 882,51 KJ			Energia: 912,27 Kcal / 3 813,29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	36,34 g	39,59 g	8,29 g	21,68 g	21,92 g	6,78 g	33,63 g	35,27 g	7,35 g	19,17 g	46,96 g	6,99 g	37,21 g	33,18 g	10,30 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
80,77 g 1,44 g 2,61 g			98,89 g 7,93 g 2,75 g			94,78 g 0,00 g 2,75 g			119,52 g 27,75 g 1,55 g			114,45 g 5,00 g 1,36 g			
Uzsonna	Sajtos túrókrém /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Lilahagyma			Pritaminos szendvicsszörlem /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Újhagymás szendvicsszörlem /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Sárgarépa karika			Sertés zsír, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Savanyú káposzta /12/			Ananászos túrókrém /7,(12),(15)/, Zsemle /1/		
	Energia: 241,26 Kcal / 1 008,47 KJ			Energia: 239,91 Kcal / 1 002,82 KJ			Energia: 199,18 Kcal / 832,57 KJ			Energia: 354,45 Kcal / 1 481,60 KJ			Energia: 185,85 Kcal / 776,85 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,47 g	5,68 g	2,37 g	6,80 g	8,71 g	4,54 g	4,60 g	9,15 g	4,88 g	6,52 g	20,62 g	8,04 g	9,08 g	2,19 g	0,85 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
36,72 g 0,00 g 1,21 g			33,30 g 0,00 g 0,81 g			24,93 g 0,00 g 0,67 g			33,76 g 0,00 g 1,15 g			34,45 g 1,29 g 0,69 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető