

Heti étlap 2019.04.08. - 2019.04.12. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Zsemle /1/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Tej /7/, Vaníliás croissant /1,3,7,(15)/			Csokis tej /7,(1)/, Korpás kifli /1,3,7,11/			Gyümölcsjoghurt /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/		
	Energia: 418,81 Kcal / 1 750,63 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 325,56 Kcal / 1 360,84 KJ			Energia: 487,67 Kcal / 2 038,46 KJ			Energia: 273,01 Kcal / 1 141,18 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	16,40 g	1,70 g	0,54 g	10,90 g	11,60 g	1,63 g	19,52 g	4,06 g	0,54 g	9,12 g	3,62 g	3,13 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			79,80 g 12,20 g 1,08 g			44,55 g 3,00 g 0,20 g			92,70 g 12,20 g 1,74 g			51,52 g 12,99 g 1,79 g			
Ebéd	Húsgaluskaleves /1,3,9/, Sós kamartás /1,7/, Főtt burgonya, Főtt tojás /3/			Gulyásleves /1,3,9,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piskótakocka /1,3/, Csokiöntet /1,7/			Karfiolleves /1/, Eszterházy pulykatokány /1,7,10/, Penne tészta /1/			Magyaros gombaleves /1,3,9,(12)/, Kefíres burgonyafőzelék /1,7/, Fokhagymás sertésapró-feltét /1,(9),(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Sárgaborsó leves /1,9,10/, Lecsós virsli /1,(9),(12)/, Tarhonya köret /1/, Alma		
	Energia: 645,74 Kcal / 2 699,19 KJ			Energia: 887,92 Kcal / 3 711,51 KJ			Energia: 722,91 Kcal / 3 021,76 KJ			Energia: 781,90 Kcal / 3 268,34 KJ			Energia: 880,02 Kcal / 3 678,48 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	28,06 g	27,95 g	6,29 g	27,57 g	29,08 g	5,69 g	30,06 g	27,91 g	5,55 g	29,41 g	33,70 g	8,02 g	31,10 g	35,18 g	7,05 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
69,08 g 7,99 g 1,47 g			125,17 g 21,42 g 1,77 g			87,44 g 0,00 g 1,96 g			88,85 g 0,66 g 2,16 g			105,99 g 1,76 g 2,20 g			
Uzsonna	Magyaros szendvicsszendvicskrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piros retek			Házi kolbászkrem /7,(1),(6)/, Zsemle /1/, Csemege uborka édesítőszerrel /1(12)/			Szendvicssonka /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Sárgarépa karika			Sajtkrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Lilahagyma			Zala felvágott, Margarin /7/, Kukoricás kenyér /1/		
	Energia: 280,68 Kcal / 1 173,24 KJ			Energia: 464,26 Kcal / 1 940,61 KJ			Energia: 306,38 Kcal / 1 280,67 KJ			Energia: 331,11 Kcal / 1 384,04 KJ			Energia: 272,46 Kcal / 1 138,88 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,29 g	12,63 g	6,72 g	17,71 g	16,74 g	5,08 g	15,88 g	6,38 g	0,23 g	8,86 g	16,05 g	9,16 g	11,72 g	10,64 g	1,76 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
34,14 g 0,00 g 0,82 g			64,63 g 0,00 g 1,45 g			47,17 g 0,00 g 2,42 g			37,35 g 0,00 g 1,03 g			34,48 g 0,00 g 1,70 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető