

Heti étlap 2019.04.22. - 2019.04.26. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő				kedd				szerda				csütörtök				péntek			
Tízórai									Tej /7/, Sajtos pogácsa /1,3,7/				Kakaó /7,(1)/, Rozsos kifli /1,7/				Gyümölcsjoghurt /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			
									Energia: 315,12 Kcal / 1 317,20 KJ				Energia: 432,25 Kcal / 1 806,81 KJ				Energia: 356,21 Kcal / 1 488,96 KJ			
					Fehérje				Fehérje				Fehérje							
					Zsír				Zsír				Zsír							
				T.Zsír				T.Zsír				T.Zsír				T.Zsír				
				11,35 g				16,40 g				12,12 g								
				13,40 g				5,40 g				3,60 g								
				1,63 g				0,54 g				3,13 g								
				Só				Só				Só								
				35,40 g				81,00 g				68,20 g								
				0,00 g				12,20 g				12,99 g								
				0,60 g				1,06 g				1,57 g								
Ebéd	ÜNNEP				SZÜNET				Paradicsomleves /1,(12)/, Fokhagymás sertésapró /1,(9),(12)/, Párolt rizs, Csemege uborka édesítőszerrel /{(12)/				Zöldséges tarhonyaleves /1,9/, Finomfőzelék /1,7/, Sült virsli, Félbarna kenyér /1/				Tárkonyos pulykaraguleves /1,7,9,(12)/, Gránátos kocka /1/, Céklassaláta édesítőszerrel /{(12)/			
									Energia: 834,19 Kcal / 3 486,91 KJ				Energia: 743,95 Kcal / 3 109,71 KJ				Energia: 622,95 Kcal / 2 603,93 KJ			
					Fehérje				Fehérje				Fehérje							
					Zsír				Zsír				Zsír							
				T.Zsír				T.Zsír				T.Zsír								
				23,18 g				30,99 g				26,38 g								
				34,08 g				35,61 g				15,71 g								
				7,81 g				10,13 g				3,70 g								
				Só				Só				Só								
				107,51 g				73,96 g				92,95 g								
				20,20 g				5,99 g				5,59 g								
				1,78 g				3,26 g				0,49 g								
Uzsonna									Zöldhagymás szendvicsskrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/				Házi sonkakrém /7,(1),(6)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piros retek				Sajtos párizsi /7,(1),(6)/, Margarin /{(7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			
									Energia: 262,58 Kcal / 1 097,58 KJ				Energia: 254,53 Kcal / 1 063,94 KJ				Energia: 292,26 Kcal / 1 221,65 KJ			
					Fehérje				Fehérje				Fehérje							
					Zsír				Zsír				Zsír							
				T.Zsír				T.Zsír				T.Zsír								
				8,42 g				11,06 g				10,78 g								
				10,12 g				8,23 g				12,96 g								
				0,00 g				2,26 g				2,20 g								
				Só				Só				Só								
				34,60 g				33,77 g				33,12 g								
				0,00 g				0,00 g				0,00 g								
				1,23 g				0,88 g				1,68 g								

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető