

Heti étlap 2019.04.29. - 2019.05.03. 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/						Kakaó /7,(1)/, Korpás zsemle /1/			Csokis tej /7,(1)/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/		
	Energia: 418,81 Kcal / 1 750,63 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ						Energia: 402,81 Kcal / 1 683,75 KJ			Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ		
	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				17,40 g	2,40 g	0,68 g	19,40 g	7,60 g	0,82 g
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						81,20 g 12,20 g 1,26 g			74,40 g 12,20 g 1,50 g			
Ebéd	Lencseleves /1,7,9,10/, Tökfőzelék /1,7/, Fokhagymás pulykaapró /1,(9),(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Gyümölcsleves /1,7/, Halas penne /1,4,(12)/			ÜNNEP			Karalábéleves /1,9/, Édes-savanyú csirkemell /1,(12),(15)/, Párolt rizs			Zöldbableves /1,(12)/, Paprikás burgonya kolbással /1),(6),(7),(9),(12)/, Félbarna kenyér /1/, Káposztasaláta		
	Energia: 794,01 Kcal / 3 318,96 KJ			Energia: 556,16 Kcal / 2 324,75 KJ						Energia: 651,15 Kcal / 2 721,81 KJ			Energia: 775,69 Kcal / 3 242,38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	36,53 g	32,47 g	8,75 g	17,05 g	7,56 g	1,63 g				28,31 g	15,27 g	1,74 g	25,84 g	28,71 g	6,72 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
85,12 g 0,22 g 2,26 g			104,13 g 7,49 g 1,58 g						99,40 g 10,17 g 1,97 g			101,63 g 5,44 g 2,41 g			
Uzsonna	Pritaminos szendvicsszörlem /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Húskenyér /6),(7)/, Margarin /7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piros retek						Sertés zsír, Félbarna kenyér /1/, Újhagyma			Petrezselymes sajtkrém /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/		
	Energia: 269,29 Kcal / 1 125,63 KJ			Energia: 308,11 Kcal / 1 287,90 KJ						Energia: 439,74 Kcal / 1 838,11 KJ			Energia: 342,33 Kcal / 1 430,94 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,06 g	11,71 g	6,22 g	10,18 g	14,81 g	0,00 g				6,18 g	30,53 g	12,00 g	8,67 g	16,13 g	9,16 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
33,60 g 0,00 g 0,82 g			32,62 g 0,00 g 1,79 g						32,48 g 0,00 g 1,14 g			41,28 g 0,00 g 1,54 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető