

Heti étlap 2019.05.06. - 2019.05.10. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Gyümölcsjoghurt /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Tej /7/, Sajtos croissant /1,3,7/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Tej /7/, Rozsos kifli /1,7/		
	Energia: 356,21 Kcal / 1 488,96 KJ			Energia: 334,06 Kcal / 1 396,37 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ			Energia: 400,50 Kcal / 1 674,09 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12,12 g	3,60 g	3,13 g	16,20 g	17,45 g	1,63 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	13,40 g	1,72 g	0,54 g	16,20 g	7,40 g	1,63 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
68,20 g 12,99 g 1,57 g			30,55 g 0,00 g 0,27 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g			63,12 g 12,20 g 1,30 g			68,80 g 0,00 g 1,06 g			
Ebéd	Daragaluska leves /1,3,9/, Sárgaborsó főzelék /1/, Pulykasült, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Fokhagyma krémleves /1,7/, Levesgyöngy /1,3,(6),(7)/, Páztortarhonya /1,(6),(7),(9),(12)/, Vitaminsaláta			Rizsleves /9/, Brokkolifőzelék /1,7/, Csirkepörkölt-feltét /1,(9),(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Tojásleves /1,3/, Húsgombóc /3/, Paradicsom mártás /1,9,(12)/, Főtt burgonya			Bakonyi betyárleves /1,3,7,9/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Káposztás kocka /1/, Alma		
	Energia: 791,42 Kcal / 3 308,14 KJ			Energia: 940,56 Kcal / 3 931,54 KJ			Energia: 569,54 Kcal / 2 380,68 KJ			Energia: 632,05 Kcal / 2 641,97 KJ			Energia: 904,20 Kcal / 3 779,56 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	42,83 g	29,51 g	5,62 g	29,14 g	40,90 g	10,94 g	30,45 g	18,47 g	3,65 g	21,95 g	27,22 g	6,75 g	32,55 g	29,78 g	6,88 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
86,87 g 0,00 g 2,26 g			109,47 g 10,43 g 1,78 g			69,78 g 0,44 g 2,26 g			73,33 g 9,99 g 2,46 g			124,91 g 9,99 g 1,77 g			
Uzsonna	Reszelt sajt /7/, Margarin /7/, Kukoricás kenyér /1/			Sajtos párizsi /7,(1),(6)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Kenőmájás /6),(7),(10)/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/, Piros retek			Zöldfűszeres szendvicsskrém /7,9/, Korpás kenyér /1/, Újhagyma			Zala felvágott, Margarin /7/, Burgonyás kenyér /1/		
	Energia: 354,41 Kcal / 1 481,43 KJ			Energia: 322,26 Kcal / 1 347,05 KJ			Energia: 409,26 Kcal / 1 710,71 KJ			Energia: 284,87 Kcal / 1 190,76 KJ			Energia: 257,61 Kcal / 1 076,81 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	16,60 g	17,68 g	7,14 g	11,12 g	13,08 g	2,20 g	17,64 g	15,17 g	3,68 g	7,55 g	12,64 g	6,72 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			
34,12 g 0,00 g 1,34 g			41,04 g 0,00 g 2,19 g			52,14 g 0,00 g 2,02 g			35,11 g 0,00 g 0,88 g			30,76 g 0,00 g 1,76 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető