

Heti étlap 2019.01.07. - 2019.01.11. 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/, Sajtos pogácsa /1,3,7/			Csokis tej /7,(1)/, Rozsos kifli /1,7/			Gyümölcsjoghurt /7/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/		
	Energia: 418,81 Kcal / 1 750,63 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			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	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	11,35 g	13,40 g	1,63 g	16,40 g	5,40 g	0,54 g	12,12 g	3,60 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			35,40 g 0,00 g 0,60 g			81,00 g 12,20 g 1,06 g			68,20 g 12,99 g 1,08 g			
Ebéd	Lebbencsleves /1,(9),(12)/, Finomfőzelék /1,7/, Sült virsli, Félbarna kenyér /1,7/			Paradicsomleves /1,(12)/, Rántott halrúd /1,4/, Petrezselymes rizs, Tartármártás /3,7,10,(1)/			Tojásleves /1,3/, Zöldborsós csirkemáj /1,(12)/, Tört burgonya			Kertészleves /1/, Csikós tokány /1,7,(9),(12)/, Olasz csavart tészta /1/			Kolbászos bableves /1,3,9,(6),(7)/, Vaníliás croissant /1,3,7,(15)/, Alma		
	Energia: 793,84 Kcal / 3 318,25 KJ			Energia: 1 014,96 Kcal / 4 242,53 KJ			Energia: 512,63 Kcal / 2 142,79 KJ			Energia: 845,45 Kcal / 3 533,98 KJ			Energia: 825,28 Kcal / 3 449,67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	32,83 g	36,55 g	9,93 g	22,87 g	51,54 g	7,00 g	28,50 g	16,51 g	2,94 g	29,04 g	42,46 g	9,20 g	24,72 g	33,51 g	4,31 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79,84 g 6,43 g 3,26 g			131,82 g 27,75 g 1,77 g			61,14 g 0,00 g 2,95 g			83,19 g 0,44 g 1,47 g			104,69 g 6,00 g 1,38 g			
Uzsonna	Reszelt sajt /7/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piros retek			Körözött /7,(1)/, Zsemle /1/, Lilahagyma			Baromfi párizsi /1,(6),(10)/, Vajkrém /7/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/, Sárgarépa karika			Sajtkrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Újhagyma			Májusi csemege /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Zöldpaprika		
	Energia: 354,47 Kcal / 1 481,68 KJ			Energia: 411,60 Kcal / 1 720,49 KJ			Energia: 565,35 Kcal / 2 363,16 KJ			Energia: 316,15 Kcal / 1 321,51 KJ			Energia: 319,80 Kcal / 1 336,76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	17,26 g	16,85 g	7,14 g	16,02 g	9,77 g	3,05 g	19,89 g	28,92 g	9,65 g	8,53 g	16,02 g	9,16 g	11,46 g	14,95 g	0,00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
33,26 g 0,00 g 1,47 g			68,89 g 0,00 g 1,66 g			57,54 g 0,00 g 1,91 g			34,30 g 0,00 g 1,03 g			34,02 g 0,00 g 1,99 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető