

Heti étlap 2019.05.13. - 2019.05.17. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Kakaó /7,(1)/, Stangli /1,7/			Tej /7/, Pogácsa /1,3,(7)/			Gyümölcsjoghurt /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/		
	Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ			Energia: 315,12 Kcal / 1 317,20 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
	13,40 g	1,72 g	0,54 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	18,10 g	4,00 g	0,54 g	11,35 g	13,40 g	1,63 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			
63,12 g 12,20 g 1,30 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g			85,60 g 12,20 g 0,60 g			35,40 g 0,00 g 0,60 g			51,52 g 12,99 g 1,79 g			
Ebéd	Magyaros burgonyaleves /1,3,(9),(12)/, Mustáros csirkemell /1,7,10/, Szarvacska tészta /1/			Paradicsomleves /1,(12)/, Rántott halrúd /1,4/, Petrezselymes rizs, Tartármártás /3,7,10,(1)/			Karfiolleves /1/, Lecsős csirkemáj /1,(9),(12)/, Tört burgonya			Sajtgaluska leves /1,3,7,9/, Kukoricafőzelék /1,7/, Szárnyas vagdalt /1,3/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Babgulyás /1,3,9,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Vaníliás croissant /1,3,7,(15)/		
	Energia: 701,79 Kcal / 2 933,48 KJ			Energia: 1 014,96 Kcal / 4 242,53 KJ			Energia: 571,20 Kcal / 2 387,62 KJ			Energia: 833,28 Kcal / 3 483,11 KJ			Energia: 907,47 Kcal / 3 793,22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	33,99 g	18,71 g	2,41 g	22,87 g	51,54 g	7,00 g	30,21 g	20,60 g	2,94 g	36,24 g	28,87 g	7,07 g	27,60 g	35,53 g	4,37 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
96,88 g 0,44 g 1,96 g			131,82 g 27,75 g 1,77 g			62,62 g 1,10 g 1,77 g			106,53 g 0,00 g 2,76 g			119,14 g 6,22 g 2,17 g			
Uzsonna	Sárgabaracklekvár, Margarin /7/, Zsemle /1/			Sertés zsír, Félbarna kenyér /1/, Újhagyma			Házi szárnyas húskrém /7/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/, Piros retek			Vaníliás túrókrém /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Sajtos párizsi /7,(1),(6)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piros retek		
	Energia: 383,49 Kcal / 1 602,99 KJ			Energia: 439,74 Kcal / 1 838,11 KJ			Energia: 405,23 Kcal / 1 693,86 KJ			Energia: 258,33 Kcal / 1 079,82 KJ			Energia: 293,72 Kcal / 1 227,75 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,87 g	6,20 g	0,00 g	6,18 g	30,53 g	12,00 g	20,78 g	13,22 g	2,29 g	12,04 g	3,90 g	1,70 g	10,90 g	12,97 g	2,20 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
75,22 g 10,86 g 1,58 g			32,48 g 0,00 g 1,14 g			52,28 g 0,00 g 2,52 g			44,53 g 2,80 g 1,30 g			33,34 g 0,00 g 1,68 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető