

Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Stangli /1,7/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Tej /7/, Túrós táská /1,3,7/			Kakaó /7,(1)/, Korpás zsemle /1/			Csokis tej /7,(1)/, Rozsos kifli /1,7/		
	Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 348,26 Kcal / 1 455,73 KJ			Energia: 402,81 Kcal / 1 683,75 KJ			Energia: 432,25 Kcal / 1 806,81 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	18,10 g	4,00 g	0,54 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	15,40 g	7,80 g	1,63 g	17,40 g	2,40 g	0,68 g	16,40 g	5,40 g	0,54 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
85,60 g 12,20 g 0,60 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g			51,90 g 5,00 g 0,30 g			81,20 g 12,20 g 1,26 g			81,00 g 12,20 g 1,06 g			
Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves /1,9/, Édes-savanyú csirkemell /1,(12),(15)/, Párolt rizs			Tárkonyos csirkeraguleves /1,7,9,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Dejős metélt /1,(8)/, Alma			Rizsleves /9/, Zöldbabfőzelék /1,7,(12)/, Vagdalt /1,3/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Húsleves /9/, Cérnametélt /1/, Székelykáposzta /1,(9),(12)/, Tejföl /7,(1)/, Félbarna kenyér /1/, Túró rudi /7,(1),(5)/			Fahéjas almaleves /1,7/, Szezámcsirkemell /1,3,11/, Petrezselymes burgonya, Cékalsaláta édesítőszerrel /12//		
	Energia: 702,71 Kcal / 2 937,33 KJ			Energia: 864,11 Kcal / 3 611,98 KJ			Energia: 736,74 Kcal / 3 079,57 KJ			Energia: 751,56 Kcal / 3 141,52 KJ			Energia: 933,94 Kcal / 3 903,87 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	29,02 g	18,22 g	2,04 g	36,21 g	18,61 g	2,62 g	26,81 g	32,85 g	7,78 g	27,67 g	36,41 g	12,60 g	36,04 g	37,11 g	4,77 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
104,57 g 10,17 g 1,97 g			137,23 g 15,73 g 3,24 g			82,59 g 0,00 g 2,45 g			69,64 g 8,85 g 4,21 g			112,85 g 20,58 g 2,65 g			
Uzsonna	Sárgabaracklekvár, Margarin /7/, Zsemle /1/			Pritaminos húskenyér /6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Tormás szendvicsskrém /7/, Szezámmagos zsemle /1,11,(5),(8)/			Csirkemell sonka /1),(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Újhagyma			Tojáskrém /3,7,10/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/		
	Energia: 383,48 Kcal / 1 602,95 KJ			Energia: 306,64 Kcal / 1 281,76 KJ			Energia: 418,60 Kcal / 1 749,75 KJ			Energia: 261,07 Kcal / 1 091,27 KJ			Energia: 258,60 Kcal / 1 080,95 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	10,06 g	14,80 g	0,00 g	13,41 g	17,11 g	6,16 g	15,21 g	6,17 g	0,21 g	8,85 g	10,07 g	2,52 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			32,40 g 0,00 g 1,79 g			54,21 g 1,00 g 1,53 g			36,29 g 0,00 g 1,43 g			32,84 g 0,00 g 0,99 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető