

Heti étlap 2019.01.21. - 2019.01.25. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Gyümölcsjoghurt /7/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Tej /7/, Sajtos croissant /1,3,7/			Csokis tej /7,(1)/, Sajtos kifli /1,7/			Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Tej /7/, Rozsos kifli /1,7/		
	Energia: 356,21 Kcal / 1 488,96 KJ			Energia: 334,06 Kcal / 1 396,37 KJ			Energia: 369,23 Kcal / 1 543,38 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 400,50 Kcal / 1 674,09 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12,12 g	3,60 g	3,13 g	16,20 g	17,45 g	1,63 g	15,28 g	1,62 g	0,54 g	16,40 g	1,70 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 1,08 g			30,55 g 0,00 g 0,27 g			72,96 g 12,20 g 0,40 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g			68,80 g 0,00 g 1,06 g			
Ebéd	Pirított tésztalevés /1,9/, Zöldborsófőzelék /1,7,(12)/, Csirkemell csíkok, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Paradicsomlevés /1,(12)/, Debreceni sertéstokány /1,(6),(7),(9)(12)/, Tört burgonya			Lencselevés /1,7,9,10/, Kefíres tökfőzelék /1,7/, Csirkepörkölt-feltét /1,(9),(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Húslevés /9/, Cérnabetélt /1/, Csemege karaj, Gyümölcsmártás /1,7/, Párolt rizs			Bakonyi betyárlevés /1,3,7,9/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Káposztás kocka /1/, Alma		
	Energia: 585,28 Kcal / 2 446,47 KJ			Energia: 808,95 Kcal / 3 381,41 KJ			Energia: 755,51 Kcal / 3 158,03 KJ			Energia: 575,68 Kcal / 2 406,34 KJ			Energia: 875,43 Kcal / 3 659,30 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	39,99 g	14,94 g	1,81 g	25,95 g	40,00 g	9,44 g	38,51 g	25,12 g	5,04 g	26,89 g	21,70 g	5,68 g	30,80 g	27,39 g	6,03 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
72,32 g 5,00 g 4,23 g			82,00 g 20,42 g 1,29 g			90,62 g 0,44 g 2,75 g			68,26 g 9,99 g 2,75 g			124,88 g 9,99 g 1,77 g			
Uzsonna	Sajtkrém /7/, Kukoricás kenyér /1/, Piros retek			Főtt tojás /3/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Sárgarépa karika			Halkrém /4,7,10,(12)/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/, Újhagyma			Sertés zsír, Félbarna kenyér /1/, Lilahagyma			Sajtos párizsi /7,(1),(6)/, Margarin /7/, Burgonyás kenyér /1/		
	Energia: 314,18 Kcal / 1 313,27 KJ			Energia: 287,41 Kcal / 1 201,37 KJ			Energia: 358,19 Kcal / 1 497,23 KJ			Energia: 454,69 Kcal / 1 900,60 KJ			Energia: 278,80 Kcal / 1 165,38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,84 g	16,85 g	9,16 g	9,70 g	8,22 g	0,64 g	14,13 g	10,74 g	1,37 g	6,51 g	30,56 g	12,00 g	9,28 g	12,96 g	2,20 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
34,50 g 0,00 g 0,90 g			44,49 g 0,00 g 1,50 g			53,01 g 0,00 g 1,82 g			35,53 g 0,00 g 1,14 g			30,48 g 0,00 g 1,61 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető