

Heti étlap 2018.10.12. - 2018.11.16. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Tej /7/, Túrós táska /1,3,7/			Csokis tej /7,(1)/, Korpás zsemle /1/			Kakaó /7,(1)/, Sajtos Croissant /1,3,7/			Gyümölcs joghurt /1/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/		
	Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ			Energia: 348,26 Kcal / 1 455,73 KJ			Energia: 402,81 Kcal / 1 683,75 KJ			Energia: 365,81 Kcal / 1 529,09 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
	13,40 g	1,72 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	15,45 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			
63,12 g 12,20 g 1,30 g			51,90 g 5,00 g 0,30 g			81,20 g 12,20 g 1,26 g			42,75 g 12,20 g 0,27 g			68,20 g 12,99 g 1,08 g			
Ebéd	Májgaluska leves /3,9/, Parajfőzelék /1,7/, Főtt tojás /3/, Főtt burgonya			Gyümölcsleves /1,7/, Milánói makaróni /1,(6),(7),(12)/, Reszelt sajt /7/, Alma			Karfiolleves /1/, Rántott halrúd /1,4/, Párolt rizs, Tartármártás /3,7,10,(1)/			Vajgaluska leves /1,3,9/, Fejtett babfőzelék /1,7/, Csemege karaj, Félbarna kenyér /1/			Paradicsomleves /1,(12)/, Sült csirkecomb csíkok, Sárgarépa burgonyapüré /7/, Párolt zöldség		
	Energia: 608,81 Kcal / 2 544,83 KJ			Energia: 932,89 Kcal / 3 899,48 KJ			Energia: 878,44 Kcal / 3 671,88 KJ			Energia: 910,13 Kcal / 3 804,34 KJ			Energia: 593,36 Kcal / 2 480,24 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	32,84 g	20,86 g	4,43 g	37,21 g	32,80 g	12,45 g	22,64 g	47,81 g	6,63 g	49,39 g	29,99 g	6,61 g	29,44 g	21,84 g	4,18 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
71,44 g 0,00 g 1,96 g			120,31 g 12,49 g 1,48 g			106,83 g 7,77 g 2,15 g			108,31 g 0,00 g 2,41 g			68,50 g 19,98 g 1,78 g			
Uzsonna	Szendvicssonka, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piros retek			Vaníliás túrókrém /7,(1)/, Burgonyás kenyér /1/			Baromfi párizsi /1,(6),(10)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Kígyóuborka			Házi szárnyas húskrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Savanyú káposzta /12/			Sajtkrém /7/, Burgonyás kenyér /1/, Piros retek		
	Energia: 257,71 Kcal / 1 077,23 KJ			Energia: 214,88 Kcal / 898,20 KJ			Energia: 324,44 Kcal / 1 356,16 KJ			Energia: 252,65 Kcal / 1 056,08 KJ			Energia: 299,33 Kcal / 1 251,20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15,06 g	6,17 g	0,21 g	10,20 g	3,78 g	1,70 g	12,78 g	11,99 g	1,62 g	14,86 g	5,98 g	1,65 g	6,88 g	16,01 g	9,16 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
35,42 g 0,00 g 2,39 g			33,97 g 2,80 g 0,01 g			42,25 g 0,00 g 1,90 g			34,55 g 0,00 g 1,76 g			30,78 g 0,00 g 0,25 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető