

Heti étlap 2018.10.19. - 2018.11.23. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Gyümölcsjoghurt /7/, Zsemle /1/			Csokis tej /7,(1)/, Stangli /1,7/			Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Csokis tej /7,(1)/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/			Tej /7/, Sajtos pogácsa /1,3,7/		
	Energia: 373,01 Kcal / 1 559,18 KJ			Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ			Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ			Energia: 439,29 Kcal / 1 836,23 KJ			Energia: 315,12 Kcal / 1 317,20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13,52 g	4,10 g	3,13 g	18,10 g	4,00 g	0,54 g	13,40 g	1,72 g	0,54 g	19,40 g	7,60 g	0,54 g	11,35 g	13,40 g	1,63 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
74,40 g 12,99 g 1,38 g			85,60 g 12,20 g 0,60 g			63,12 g 12,20 g 1,30 g			74,40 g 12,20 g 0,00 g			35,40 g 0,00 g 0,60 g			
Ebéd	Brokkolikrémleves /1,7/, Kölesgolyó, Kukoricás sertésragu /1/, Petrezselymes burgonya			Korpagaluska leves /3,9/, Zöldbabfőzelék /1,7,(12)/, Pulykapörkölt - feltét /1,9,(12)/, Félbarna kenyér /1/, Túró rudi /7,(1),(5)/			Tárkonyos csirkeraguleves /1,7,9,(12)/, Dejós metélt /1,(8)/, Mandarin			Tejfölös gombaleves /1,3,7/, Pírtott csirkemáj /9,(12)/, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta édesítőszerrel /12/			Húsos zöldborsóleves /1,3,9,(12)/, Tejbedara /1,7/, Kakaószórat		
	Energia: 771,13 Kcal / 3 223,32 KJ			Energia: 748,11 Kcal / 3 127,10 KJ			Energia: 684,75 Kcal / 2 862,26 KJ			Energia: 576,37 Kcal / 2 409,23 KJ			Energia: 607,62 Kcal / 2 539,85 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	26,40 g	36,04 g	10,62 g	31,34 g	31,45 g	7,82 g	30,04 g	17,62 g	2,62 g	30,68 g	17,58 g	3,68 g	23,46 g	21,26 g	6,95 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
83,61 g 0,00 g 2,45 g			77,82 g 8,81 g 3,10 g			101,19 g 15,73 g 2,46 g			72,24 g 6,03 g 2,25 g			80,42 g 30,77 g 0,69 g			
Uzsonna	Zelleres szendvicsskrém /7,9/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Kígyóuborka			Csirkemell sonka /1,(1),(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piros retek			Pizzasonka /1,(1),(6),(7)/, Vaj /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Zöldpaprika			Sertés zsír, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Újhagyma			Zala felvágott, Margarin /7/, Barna kenyér /1/, Sárgarépa karika		
	Energia: 285,91 Kcal / 1 195,10 KJ			Energia: 257,71 Kcal / 1 077,23 KJ			Energia: 379,67 Kcal / 1 587,02 KJ			Energia: 444,56 Kcal / 1 858,26 KJ			Energia: 278,02 Kcal / 1 162,12 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,78 g	12,67 g	6,72 g	15,06 g	6,17 g	0,21 g	13,14 g	17,39 g	7,68 g	6,36 g	30,53 g	12,00 g	11,90 g	9,78 g	1,77 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
34,86 g 0,00 g 0,82 g			35,42 g 0,00 g 1,43 g			43,28 g 0,00 g 1,31 g			33,50 g 0,00 g 0,79 g			35,41 g 0,00 g 1,04 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető