

Heti étlap 2018.11.26. - 2018.12.01. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
Tízórai	Gyümölcsjoghurt /7/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/		Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Csokis tej /7,(1)/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/			Tej /7/, Sajtos Croissant /1,3,7/			Csokis tej /7,(1)/, Stangli /1,7/			Kakaó /7,(1)/, Kifli /1,7/				
	Energia: 356,21 Kcal / 1 488,96 KJ		Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ			Energia: 439,29 Kcal / 1 836,23 KJ			Energia: 334,06 Kcal / 1 396,37 KJ			Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	13,40 g	1,72 g	0,54 g	19,40 g	7,60 g	0,54 g	16,20 g	17,45 g	1,63 g	18,10 g	4,00 g	0,54 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
68,20 g	12,99 g	1,08 g	63,12 g	12,20 g	1,30 g	74,40 g	12,20 g	0,00 g	30,55 g	0,00 g	0,27 g	85,60 g	12,20 g	0,60 g	79,80 g	12,20 g	0,00 g		
Ebéd	Zellerleves /1,9/, Lecsős virslis /1,(9),(12)/, Tarhonya /1/		Daragaluska leves /1,3,9/, Sárgaborsó főzelék /1/, Vagdalt /1,3/, Félbarna kenyér /1/, Alma			Őszibarackleves /1,7/, Zöldséges sertésragu /1/, Tört burgonya			Paradicsomleves /1,(12)/, Rántott csirkemell /1,3/, Petrezselymes rizs, Céklasaláta édesítőszerrel /12/			Kolbászos bableves /1,3,9,(6),(7)/, Gránátos kocka /1/, Vitaminsaláta			Csontleves /9/, Cérumetél /1/, Székelykáposzta /1,(9),(12)/, Tejföl /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/				
	Energia: 736,52 Kcal / 3 078,65 KJ		Energia: 945,84 Kcal / 3 953,61 KJ			Energia: 707,06 Kcal / 2 955,51 KJ			Energia: 1 097,14 Kcal / 4 586,05 KJ			Energia: 785,38 Kcal / 3 282,89 KJ			Energia: 652,28 Kcal / 2 726,53 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	25,23 g	32,33 g	6,78 g	37,97 g	38,41 g	8,23 g	21,34 g	30,69 g	9,07 g	37,01 g	44,62 g	4,97 g	31,40 g	23,51 g	5,16 g	25,79 g	32,11 g	10,72 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
82,68 g	1,76 g	3,22 g	109,60 g	0,00 g	2,80 g	84,57 g	19,98 g	1,47 g	135,42 g	25,57 g	1,58 g	109,75 g	9,99 g	1,96 g	68,40 g	0,35 g	2,26 g		
Uzsonna	Tavaszi felvágott /1,(6),(7)/, Margarin /7)/, Barna kenyér /1/, Paradicsom		Házi csirkemájpastétom /7)/, Korpás zsemle /1/, Savanyú káposzta /12/			Újhagymás szendvicssaláta /7/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/, Sárgarépa karika			Tojáskrém /3,10/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Zöldpaprika			Sárgabaracklekvár, Margarin /7)/, Zsemle /1/			Vaníliás croissant /1,3,7,(15)/				
	Energia: 275,45 Kcal / 1 151,38 KJ		Energia: 351,99 Kcal / 1 471,32 KJ			Energia: 410,78 Kcal / 1 717,06 KJ			Energia: 227,10 Kcal / 949,28 KJ			Energia: 383,48 Kcal / 1 602,95 KJ			Energia: 228,50 Kcal / 955,13 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9,73 g	11,42 g	2,22 g	18,05 g	5,15 g	0,98 g	11,18 g	12,51 g	6,56 g	9,43 g	5,67 g	1,29 g	10,87 g	6,20 g	0,00 g	4,10 g	8,60 g	0,00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
33,30 g	0,00 g	1,20 g	61,74 g	0,00 g	1,75 g	62,88 g	0,00 g	1,11 g	34,32 g	0,00 g	0,88 g	75,22 g	10,86 g	1,58 g	33,95 g	3,00 g	0,20 g		

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!