

Heti étlap 2018.12.03. - 2018.12.07. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Csokis tej /7,(1)/, Briós /1,3,7/			Tej /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Csokis tej /7,(1)/, Sajtos kifli /1,7/		
	Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 308,81 Kcal / 1 290,83 KJ			Energia: 287,06 Kcal / 1 199,91 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 369,23 Kcal / 1 543,38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	16,40 g	1,70 g	0,54 g	12,25 g	4,85 g	1,71 g	13,20 g	3,72 g	1,63 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	15,28 g	1,62 g	0,54 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79,80 g 12,20 g 1,08 g			55,10 g 17,09 g 0,28 g			50,92 g 0,00 g 1,30 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g			72,96 g 12,20 g 0,40 g			
Ebéd	Kertészleves /1/, Zöldborsófőzelék /1,7,(12)/, Sertéspörkölt-feltét /1,(9),(12)/, Félbarna kenyér /1/			Legényfogyó leves /1,7,9,(12)/, Burgonyás kenyér /1/, Káposztás kocka /1/, Mandarin			Gyümölcsleves /1,7/, Rántott halrúd /1,4/, Petrezselymes burgonya, Tartármártás /3,7,10,(1)/			Karfiolleves /1/, Bakonyi pulykaragu /1,7/, Párolt rizs			Tarhonyaleves /1,(9),(12)/, Paradicsomos káposzta /1,(12)/, Csemege karaj, Félbarna kenyér /1/		
	Energia: 720,69 Kcal / 3 012,48 KJ			Energia: 745,91 Kcal / 3 117,90 KJ			Energia: 783,41 Kcal / 3 274,65 KJ			Energia: 751,05 Kcal / 3 139,39 KJ			Energia: 802,65 Kcal / 3 355,08 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	30,80 g	33,41 g	7,86 g	29,03 g	19,12 g	3,07 g	20,76 g	42,32 g	6,76 g	28,63 g	30,75 g	6,01 g	36,37 g	30,00 g	4,26 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
73,81 g 5,44 g 2,61 g			112,45 g 9,99 g 0,99 g			96,38 g 15,26 g 2,64 g			86,47 g 0,00 g 1,77 g			90,33 g 10,43 g 3,11 g			
Uzsonna	Pizzasonka /(1),(6),(7)/, Margarin /(7)/, Rozskenyér /1/, Piros retek			Baromfi párizsi /(1),(6),(10)/, Margarin /(7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Lilahagyma			Mogyorókrém /6,7,8/, Zsemle /1/			Sertés zsír, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Savanyú káposzta /(12)/			Ananászos túrókrém /7,(12),(15)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/		
	Energia: 252,18 Kcal / 1 054,11 KJ			Energia: 308,35 Kcal / 1 288,90 KJ			Energia: 294,82 Kcal / 1 232,35 KJ			Energia: 449,67 Kcal / 1 879,62 KJ			Energia: 245,81 Kcal / 1 027,49 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11,06 g	8,07 g	0,92 g	12,54 g	11,87 g	1,62 g	10,85 g	1,47 g	0,00 g	6,64 g	30,61 g	12,00 g	11,30 g	2,84 g	1,14 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
33,78 g 0,00 g 0,21 g			37,63 g 0,00 g 1,39 g			63,71 g 0,43 g 1,38 g			34,10 g 0,00 g 0,79 g			44,45 g 2,06 g 1,30 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető