

Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.15. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat																			
Tízórai	Gyümölcsjoghurt /7/, Zsemle /1/						Csokis tej /7,(1)/, Stangli /1,7/						Tej /7/, Sajtos kifli /1,7/						Csokis tej /7,(1)/, Molnárka /1,3,7/						Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/						Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/					
	Energia: 373,01 Kcal / 1 559,18 KJ						Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ						Energia: 337,48 Kcal / 1 410,67 KJ						Energia: 202,49 Kcal / 846,41 KJ						Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ						Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 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		15,08 g		3,62 g		1,63 g		8,40 g		5,30 g		2,94 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								
74,40 g		12,99 g		1,38 g		85,60 g		12,20 g		0,60 g		60,76 g		0,00 g		0,40 g		92,80 g		18,80 g		0,06 g		79,80 g		12,20 g		1,08 g								
Ebéd	Zöldborsóleves /1,3,9,(12)/, Csíkos tokány /1,7,(9),(12)/, Olasz csavart tészta /1/						Húsleves /9/, Cérumetelt /1/, Tökfőzelék /1,7/, Csirkepörkölt- feltét /1,(9),(12)/, Burgonyás kenyér /1/						Fahéjas szilvaleves /1,7/, Sült csirkemell csíkok, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta édesítőszerrel /(12)/						Pirított tésztaleves /1,9/, Lencsefőzelék /1,7,10/, Fokhagymás pulykaapró /1,(9),(12)/, Kukoricás kenyér /1/						Pandúrleves /1,7,9,10/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Tejberizs /7/, Kakaósórat, Alma						Zöldbableves /1,(12)/, Paprikás burgonya kolbásszal /(1),(6),(7),(9),(12)/, Káposztasaláta					
	Energia: 881,13 Kcal / 3 683,12 KJ						Energia: 602,80 Kcal / 2 519,70 KJ						Energia: 542,16 Kcal / 2 266,23 KJ						Energia: 791,51 Kcal / 3 308,51 KJ						Energia: 842,85 Kcal / 3 523,11 KJ						Energia: 620,51 Kcal / 2 593,73 KJ					
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
	31,79 g		40,95 g		9,06 g		27,70 g		23,61 g		5,27 g		30,19 g		11,58 g		2,10 g		38,65 g		30,70 g		4,91 g		28,42 g		21,21 g		7,18 g							
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só								
92,50 g		0,44 g		1,47 g		68,78 g		0,44 g		2,68 g		77,11 g		17,88 g		3,24 g		84,43 g		1,22 g		2,62 g		133,40 g		23,98 g		1,65 g								
Uzsonna	Sajtos párizsi /7,(1),(6)/, Margarin /(7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piros rettek						Sajtszelet /7/, Margarin /(7)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Újhagyma						Zöldhagymás szendvicsszós /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Kígyóuborka						Körözött /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Lilahagyma						Zala felvágott, Margarin /(7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/						Vaníliás croissant /1,3,7,(15)/					
	Energia: 293,72 Kcal / 1 227,75 KJ						Energia: 387,84 Kcal / 1 621,17 KJ						Energia: 298,46 Kcal / 1 247,56 KJ						Energia: 281,59 Kcal / 1 177,05 KJ						Energia: 271,05 Kcal / 1 132,99 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							
	10,90 g		12,97 g		2,20 g		17,75 g		16,98 g		7,14 g		9,26 g		10,29 g		0,00 g		11,28 g		9,17 g		3,05 g		12,26 g		9,80 g		1,76 g							
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só								
33,34 g		0,00 g		1,68 g		42,06 g		0,00 g		1,98 g		43,37 g		0,00 g		1,74 g		38,09 g		0,00 g		1,07 g		33,40 g		0,00 g		1,83 g								

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!