

Heti étlap 2019.02.04. - 2019.02.08. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Zsemle /1/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Tej /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/		
	Energia: 418,81 Kcal / 1 750,63 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 287,06 Kcal / 1 199,91 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
	17,80 g	2,20 g	0,54 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	13,20 g	3,72 g	1,63 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	13,40 g	1,72 g	0,54 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
86,00 g 12,20 g 1,38 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g			50,92 g 0,00 g 1,30 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g			63,12 g 12,20 g 1,30 g			
Ebéd	Zöldséglevés /1,9/, Fejtett babfőzelék /1,7/, Fokhagymás sertésapró /1,(9),(12)/, Félbarna kenyér /1/			Paradicsomlevés /1,(12)/, Rántott halrúd /1,4/, Petrezselymes rizs, Céklasaláta édesítőszerrel /12/			Zöldséges burgonyaleves /1,9/, Töltött káposzta /1,(12)/, Húsgombóc /3/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Tejföl /7,(1)/			Zöldborsólevés /1,3,9,(12)/, Zöldfűszeres pulykapecsenye /1/, Tört burgonya, Vitaminsaláta			Karalábélevés /1,9/, Milánói makaróni /1,(6),(7),(12)/, Reszelt sajt /7/, Alma		
	Energia: 886,30 Kcal / 3 704,73 KJ			Energia: 887,94 Kcal / 3 711,59 KJ			Energia: 797,61 Kcal / 3 334,01 KJ			Energia: 636,77 Kcal / 2 661,70 KJ			Energia: 881,56 Kcal / 3 684,92 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	39,45 g	36,10 g	9,19 g	22,56 g	38,26 g	2,15 g	27,05 g	40,28 g	9,76 g	26,95 g	21,75 g	3,85 g	37,42 g	32,85 g	11,71 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
98,75 g 0,22 g 2,11 g			131,45 g 25,57 g 1,48 g			76,10 g 0,00 g 3,56 g			81,71 g 9,99 g 2,26 g			107,66 g 5,00 g 1,48 g			
Uzsonna	Csirkemell sonka /1,(1),(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piros retek			Házi csirkemájpástétom /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Újhagyma			Zöldhagymás szendvicsskrém /7/, Rozsos zsemle /1/, Sárgarépa karika			Körözött /7,(1)/, Burgonyás kenyér /1/, Lilahagyma			Sajtkrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/		
	Energia: 257,71 Kcal / 1 077,23 KJ			Energia: 241,14 Kcal / 1 007,97 KJ			Energia: 395,89 Kcal / 1 654,82 KJ			Energia: 268,14 Kcal / 1 120,83 KJ			Energia: 311,32 Kcal / 1 301,32 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	13,43 g	5,18 g	1,09 g	12,36 g	10,32 g	0,01 g	9,78 g	9,17 g	3,05 g	8,26 g	16,00 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 1,43 g			35,14 g 0,00 g 1,30 g			63,25 g 0,00 g 0,44 g			35,45 g 0,00 g 1,00 g			33,20 g 0,00 g 1,03 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető