

Heti étlap 2019.02.18. - 2019.02.22. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Gyümölcsjoghurt /7/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Csokis tej /7,(1)/, Túrós táska /1,3,7/			Kakaó /7,(1)/, Stangli /1,7/		
	Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 356,21 Kcal / 1 488,96 KJ			Energia: 380,01 Kcal / 1 588,44 KJ			Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13,40 g	1,72 g	0,54 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	12,12 g	3,60 g	3,13 g	15,60 g	5,80 g	0,54 g	18,10 g	4,00 g	0,54 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
63,12 g 12,20 g 1,30 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g			68,20 g 12,99 g 1,08 g			64,10 g 17,20 g 0,30 g			85,60 g 12,20 g 0,60 g			
Ebéd	Pirított tésztaleves /1,9/, Paradicsomos káposzta /1,(12)/, Húsgombóc /3/, Félbarna kenyér /1/			Tojásleves /1,3/, Halas penne /1,4,(12)/, Alma			Brokkolikrémleves /1,7/, Levesgyöngy /1,3,(6),(7)/, Pirított csirkemáj /9,(12)/, Tört burgonya, Céklasaláta édesítőszerrel /12/			Rizsleves /9/, Zöldborsófőzelék /1,7,(12)/, Sertéspörkölt- feltét /1,(9),(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Palóclevés /1,7,(12)/, Félbarna kenyér /1/, Ízes bukta /1,3,7/		
	Energia: 740,31 Kcal / 3 094,50 KJ			Energia: 575,42 Kcal / 2 405,26 KJ			Energia: 716,39 Kcal / 2 994,51 KJ			Energia: 707,03 Kcal / 2 955,39 KJ			Energia: 1 144,47 Kcal / 4 783,88 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25,91 g	31,42 g	6,90 g	18,45 g	11,40 g	1,45 g	31,28 g	26,51 g	7,15 g	30,16 g	27,75 g	7,26 g	26,07 g	58,64 g	3,59 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
87,11 g 9,99 g 3,11 g			98,41 g 0,00 g 1,58 g			85,47 g 6,03 g 1,58 g			83,61 g 5,44 g 2,26 g			121,79 g 0,00 g 2,23 g			
Uzsonna	Sárgabaracklekvár, Margarin /7/, Zsemle /1/			Házi párizsikrém /7,(1),(6),(10)/, Barna kenyér /1/			Petrezselymes szendvicssaláta /7/, Stangli /1,7/			Csirkemell sonka /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Reszelt sárgarépa			Tavaszi felvágott /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Újhagyma		
	Energia: 383,48 Kcal / 1 602,95 KJ			Energia: 273,64 Kcal / 1 143,82 KJ			Energia: 427,02 Kcal / 1 784,94 KJ			Energia: 306,36 Kcal / 1 280,58 KJ			Energia: 282,47 Kcal / 1 180,72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,86 g	6,20 g	0,00 g	9,54 g	12,15 g	3,12 g	12,18 g	15,00 g	6,72 g	15,88 g	6,38 g	0,23 g	10,46 g	11,46 g	2,20 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
75,22 g 10,86 g 1,58 g			31,22 g 0,00 g 1,10 g			64,08 g 0,00 g 0,63 g			47,17 g 0,00 g 1,94 g			34,44 g 0,00 g 1,99 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmiszevezető