

Heti étlap 2019.02.25. - 2019.03.01. 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)/, Stangli /1,7/			Tej /7/, Sajtos Croissant /1,3,7/			Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Gyümölcsjoghurt /7/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/		
	Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ			Energia: 334,06 Kcal / 1 396,37 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 356,21 Kcal / 1 488,96 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	18,10 g	4,00 g	0,54 g	16,20 g	17,45 g	1,63 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	12,12 g	3,60 g	3,13 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			85,60 g 12,20 g 0,60 g			30,55 g 0,00 g 0,27 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g			68,20 g 12,99 g 1,08 g			
Ebéd	Rántott leves /1/, Kenyérkocka /1/, Mexikói húsos bab /1,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Tejfölös gombaleves /1,3,7/, Sült csirkecomb csíkok, Hagymás tört burgonya			Káposztaleves virslivel /1,7,(6),(10)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Vaníliás croissant /1,3,7,(15)/, Mandarin			Erőleves /9/, Cérnametélt /1/, Tököfőzelék /1,7/, Sült kolbász /1,(1),(6),(7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Zöldborsóleves /1,3,9,(12)/, Paprikás csirke /1,7,(9),(12)/, Rövidcső tészta /1/		
	Energia: 886,65 Kcal / 3 706,20 KJ			Energia: 574,17 Kcal / 2 400,03 KJ			Energia: 893,19 Kcal / 3 733,53 KJ			Energia: 718,97 Kcal / 3 005,29 KJ			Energia: 694,77 Kcal / 2 904,14 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	38,10 g	28,65 g	6,50 g	29,96 g	24,27 g	4,15 g	23,28 g	35,33 g	5,10 g	26,72 g	38,06 g	12,36 g	32,19 g	21,05 g	3,61 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
116,88 g 0,00 g 2,92 g			57,64 g 0,00 g 2,45 g			120,14 g 6,00 g 2,28 g			72,32 g 0,00 g 2,26 g			90,09 g 0,13 g 2,45 g			
Uzsonna	Tormás szendvicsszén /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Sárgarépa karika			Szendvicssonka /1,(1),(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Piros retek			Zöldhagymás szendvicsszén /7/, Zsemle /1/			Sertés zsír, Félbarna kenyér /1/, Újhagyma			Zala felvágott, Margarin /7/, Kukoricás kenyér /1/, Piros retek		
	Energia: 289,71 Kcal / 1 210,99 KJ			Energia: 287,73 Kcal / 1 202,71 KJ			Energia: 392,58 Kcal / 1 640,98 KJ			Energia: 439,74 Kcal / 1 838,11 KJ			Energia: 273,92 Kcal / 1 144,99 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,67 g	11,21 g	5,90 g	15,40 g	6,29 g	0,21 g	13,16 g	10,72 g	0,00 g	6,18 g	30,53 g	12,00 g	11,84 g	10,65 g	1,76 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
39,06 g 1,00 g 0,82 g			43,34 g 0,00 g 2,42 g			65,40 g 0,00 g 1,82 g			32,48 g 0,00 g 1,14 g			34,70 g 0,00 g 1,70 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmiszevezető