

Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Tej /7/, Túrós táska /1,3,7/			Csokis tej /7,(1)/, Korpás zsemle /1/			Kakaó /7,(1)/, Szezámgyöngy zsemle /1,11,(5),(8)/			Kefír /7/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/		
	Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ			Energia: 348,26 Kcal / 1 455,73 KJ			Energia: 265,81 Kcal / 1 111,09 KJ			Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ			Energia: 200,60 Kcal / 838,51 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,20 g	1,36 g	0,54 g	15,40 g	7,80 g	1,63 g	12,20 g	1,70 g	0,61 g	13,20 g	4,30 g	0,68 g	8,00 g	3,85 g	0,05 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
42,96 g 12,20 g 0,65 g			51,90 g 5,00 g 0,30 g			52,00 g 12,20 g 0,63 g			48,60 g 12,20 g 0,75 g			33,50 g 0,00 g 0,64 g			
Ebéd	Karfioleves /1/, Paprikás burgonya virslivel /9,(12)/, Félbarna kenyér /1/, Káposztasaláta			Lebbencsleves /1,(9),(12)/, Finomfőzelék /1,7/, Csirkepörkölt- feltét /1,(9),(12)/, Félbarna kenyér /1/			Sárgaborsóleves /1,9,10/, Eszterházy pulykatokány /1,7,10/, Spagetti /1/			Gulyásleves /1,3,9,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Tejbedara /1,7/, Kakaósórat			Gyümölcsleves /1,7/, Zöldborsós csirkeragu /1,(12)/, Petrezselymes rizs		
	Energia: 673,25 Kcal / 2 814,19 KJ			Energia: 657,17 Kcal / 2 746,97 KJ			Energia: 760,63 Kcal / 3 179,43 KJ			Energia: 733,47 Kcal / 3 065,90 KJ			Energia: 630,16 Kcal / 2 634,07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	22,56 g	22,75 g	5,69 g	31,67 g	20,42 g	2,57 g	31,79 g	28,36 g	5,39 g	26,89 g	17,77 g	5,94 g	23,07 g	18,64 g	3,66 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
93,03 g 5,44 g 3,04 g			83,34 g 6,87 g 2,61 g			94,00 g 0,00 g 1,47 g			116,01 g 31,21 g 1,48 g			91,90 g 7,49 g 1,27 g			
Uzsonna	Méz, Margarin /7/, Zsemle /1/			Sertés zsír, Félbarna kenyér /1/, Lilahagyma			Újhagymás szendvicsszós, Zsemle /1/			Májusi csemege /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Zsemle /1/			Sajtkrém /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/		
	Energia: 183,49 Kcal / 766,99 KJ			Energia: 357,50 Kcal / 1 494,35 KJ			Energia: 233,09 Kcal / 974,32 KJ			Energia: 246,44 Kcal / 1 030,12 KJ			Energia: 208,49 Kcal / 871,49 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5,42 g	3,10 g	0,00 g	6,38 g	20,58 g	8,00 g	6,32 g	9,31 g	4,87 g	9,00 g	10,00 g	0,00 g	4,85 g	11,91 g	6,87 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
35,65 g 4,05 g 0,79 g			34,70 g 0,00 g 1,14 g			33,13 g 0,00 g 0,71 g			31,69 g 0,00 g 1,54 g			20,76 g 0,00 g 0,83 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmiszei-vezető