

Heti étlap 2019.09.09. - 2019.09.13. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Zsemle /1/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /7,1/			Tej /7/, Pogácsa /1,3,(7)/			Kakaó /7,(1)/, Korpás zsemle /1/			Gyümölcs joghurt /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/		
	Energia: 418,81 Kcal / 1 750,63 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 315,12 Kcal / 1 317,20 KJ			Energia: 402,81 Kcal / 1 683,75 KJ			Energia: 356,21 Kcal / 1 488,96 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17,80 g	2,20 g	0,54 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	11,35 g	13,40 g	1,63 g	17,40 g	2,40 g	0,68 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			
86,00 g 12,20 g 1,38 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g			35,40 g 0,00 g 0,60 g			81,20 g 12,20 g 1,26 g			68,20 g 12,99 g 1,57 g			
Ebéd	Lebbencsleves /1,(9),(12)/, Finomfőzelék /1,7/, Sült virsli, Félbarna kenyér /1/			Karfiollevés /1/, Rántott halrúd /1,4/, Petrezselymes rizs, Kapros-joghurtos öntet /7/			Gyümölcsleves /1,7/, Lecsós csirkemáj /1,(9),(12)/, Petrezselymes burgonya			Kertészleves /1/, Csikós tokány /1,7,(9),(12)/, Olasz csavart tészta /1/			Gulyásleves /1,3,9,(12)/, Félbarna kenyér /1/, Tejbedara /1,7/, Kakaószórat		
	Energia: 662,96 Kcal / 2 771,17 KJ			Energia: 707,62 Kcal / 2 957,85 KJ			Energia: 562,74 Kcal / 2 352,25 KJ			Energia: 779,05 Kcal / 3 256,43 KJ			Energia: 728,65 Kcal / 3 045,76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25,59 g	26,42 g	6,08 g	21,32 g	33,87 g	2,94 g	27,14 g	17,51 g	3,69 g	25,99 g	39,87 g	8,35 g	26,71 g	17,77 g	5,94 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
77,37 g 6,43 g 2,74 g			93,54 g 0,00 g 1,98 g			70,48 g 8,37 g 2,26 g			75,46 g 0,44 g 1,47 g			114,99 g 31,21 g 1,83 g			
Uzsonna	Sajtos párizsi /7,(1),(6)/, Margarin /(7)/, Barna kenyér /1/			Sertés zsír, Félbarna kenyér /1/, Újhagyma			Zöldhagymás szendvicsskrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Magyaros szendvicsskrém /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Májusi csemege /(1),(6),(7)/, Margarin /(7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/		
	Energia: 279,12 Kcal / 1 166,72 KJ			Energia: 439,74 Kcal / 1 838,11 KJ			Energia: 262,58 Kcal / 1 097,58 KJ			Energia: 309,22 Kcal / 1 292,54 KJ			Energia: 310,00 Kcal / 1 295,80 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9,82 g	12,84 g	2,20 g	6,18 g	30,53 g	12,00 g	8,42 g	10,12 g	0,00 g	7,51 g	12,74 g	6,72 g	10,86 g	14,80 g	0,00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
31,08 g 0,00 g 1,59 g			32,48 g 0,00 g 1,14 g			34,60 g 0,00 g 1,23 g			41,84 g 0,00 g 1,33 g			32,52 g 0,00 g 1,99 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető