

Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20. 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 /1,7/ | | | Tej /7/, Kakaós csiga /1,37/ | | | Kakaó /7,(1)/, Korpás zsemle /1/ | | | Csokis tej /7,(1)/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/ | | |
| | Energia: 273,81 Kcal / 1 144,53 KJ | | | Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ | | | Energia: 309,56 Kcal / 1 293,96 KJ | | | Energia: 265,81 Kcal / 1 111,09 KJ | | | Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 12,40 g | 1,60 g | 0,54 g | 11,70 g | 1,35 g | 0,54 g | 10,35 g | 11,75 g | 1,63 g | 12,20 g | 1,70 g | 0,61 g | 13,20 g | 4,30 g | 0,68 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| 54,40 g 12,20 g 0,69 g | | | 51,30 g 12,20 g 0,54 g | | | 39,80 g 0,00 g 0,30 g | | | 52,00 g 12,20 g 0,63 g | | | 48,60 g 12,20 g 0,75 g | | | |
| Ebéd | Daragaluska leves /1,3,9/, Zöldborsófőzelék /1,7,(12)/, Sertéspörkölt- feltét /1,(9),(12)/, Kukoricás kenyér /1/ | | | Sertésragu leves /1,9/, Mákos metélt /1,8,(5)/, Szilva | | | Rizsleves /9/, Kelkáposztafőzelék /1/, Szárnyas vagdalt /1,3/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/ | | | Zöldséges tarhonyaleves /1,9/, Édes-savanyú csirke /1,(12),(15)/, Párolt rizs | | | Fahéjas almaleves /1,7/, Paprikás burgonya virslivel /9,(12)/, Kukoricás kenyér /1/, Kovászos uborka /12/ | | |
| | Energia: 701,88 Kcal / 2 933,86 KJ | | | Energia: 739,64 Kcal / 3 091,70 KJ | | | Energia: 637,66 Kcal / 2 665,42 KJ | | | Energia: 663,97 Kcal / 2 775,39 KJ | | | Energia: 703,22 Kcal / 2 939,46 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 28,49 g | 31,18 g | 7,61 g | 25,05 g | 28,53 g | 6,79 g | 28,03 g | 17,84 g | 2,96 g | 25,91 g | 18,10 g | 2,00 g | 20,63 g | 22,71 g | 6,79 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| 78,20 g 5,44 g 2,13 g | | | 94,96 g 14,99 g 1,47 g | | | 90,48 g 0,00 g 2,45 g | | | 98,32 g 10,17 g 1,97 g | | | 105,42 g 15,43 g 1,98 g | | | |
| Uzsonna | Zelleres szendvicsskrém /7,9/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Zöldpaprika | | | Körözött /7,(1)/, Korpás kenyér /1/ | | | Olasz felvágott /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/, Kígyóuborka | | | Magyaros sajtkrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Zöldpaprika | | | Csirkemell sonka /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/ | | |
| | Energia: 257,87 Kcal / 1 077,90 KJ | | | Energia: 225,82 Kcal / 943,93 KJ | | | Energia: 265,33 Kcal / 1 109,08 KJ | | | Energia: 278,46 Kcal / 1 163,96 KJ | | | Energia: 221,14 Kcal / 924,37 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 7,46 g | 9,73 g | 5,04 g | 10,09 g | 5,51 g | 1,87 g | 10,89 g | 13,04 g | 2,78 g | 8,17 g | 11,90 g | 6,64 g | 12,72 g | 3,52 g | 0,16 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| 34,81 g 0,00 g 0,81 g | | | 33,70 g 0,00 g 1,09 g | | | 26,99 g 0,00 g 2,11 g | | | 34,34 g 0,00 g 0,96 g | | | 34,50 g 0,00 g 1,22 g | | | |

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető