

Heti étlap 2019.09.23. - 2019.09.27. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Gyümölcsjoghurt /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Tej /7/, Sajtos croissant /1,3,7/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Tej /7/, Rozsos kifli /1,7/		
	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ			Energia: 334,06 Kcal / 1 396,37 KJ			Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 248,78 Kcal / 1 039,90 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,42 g	3,25 g	3,13 g	16,20 g	17,45 g	1,63 g	10,20 g	1,36 g	0,54 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g	11,50 g	5,20 g	1,63 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
39,70 g 12,99 g 1,03 g			30,55 g 0,00 g 0,27 g			42,96 g 12,20 g 0,65 g			51,30 g 12,20 g 0,54 g			39,70 g 0,00 g 0,53 g			
Ebéd	Zöldborsóleves /1,3,9,(12)/, Burgonyafőzelék /1,7/, Fokhagymás pulykaapró /1,(9),(12)/, Félbarna kenyér /1/			Rántott leves /1/, Kenyérkocka /1/, Debreceni sertéstokány /1,(6),(7),(9),(12)/, Párolt rizs			Húsleves /9/, Cérnabetélt /1/, Sárgaborsó főzelék /1/, Sült kolbász /1,(6),(7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Paradicsomleves /1,(12)/, Brassói pulyka aprópecsenye /9),(12)/, Petrezselymes burgonya, Vitaminsaláta			Bakonyi betyárleves /1,3,7,9/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Káposztás kocka /1/		
	Energia: 688,92 Kcal / 2 879,69 KJ			Energia: 855,03 Kcal / 3 574,03 KJ			Energia: 740,42 Kcal / 3 094,96 KJ			Energia: 674,28 Kcal / 2 818,49 KJ			Energia: 823,25 Kcal / 3 441,19 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	28,96 g	24,24 g	5,42 g	27,61 g	39,45 g	8,77 g	31,15 g	32,98 g	7,05 g	22,52 g	22,95 g	3,45 g	30,20 g	26,79 g	6,03 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
87,55 g 0,22 g 2,61 g			94,14 g 0,44 g 2,23 g			78,57 g 0,00 g 2,56 g			90,68 g 30,41 g 2,27 g			114,38 g 9,99 g 1,77 g			
Uzsonna	Házi párizsikrém /7,(1),(6),(10)/, Barna kenyér /1/			Sertés zsír, Félbarna kenyér /1/, Zöldpaprika			Sajtkrém /7/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/, Paradicsom			Zöldfűszeres túrókrém /7,9,(1)/, Korpás zsemle /1/			Halkrém /4,7,10,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/		
	Energia: 231,33 Kcal / 966,96 KJ			Energia: 349,51 Kcal / 1 460,95 KJ			Energia: 276,75 Kcal / 1 156,82 KJ			Energia: 206,23 Kcal / 862,04 KJ			Energia: 199,52 Kcal / 833,99 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8,79 g	7,87 g	1,97 g	6,38 g	20,66 g	8,00 g	8,25 g	14,93 g	7,03 g	9,08 g	6,04 g	2,08 g	7,13 g	4,36 g	0,99 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
31,06 g 0,00 g 1,00 g			32,58 g 0,00 g 1,14 g			28,00 g 0,00 g 0,93 g			30,53 g 0,00 g 1,41 g			32,71 g 0,00 g 1,09 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető