

Heti étlap 2019.09.30. - 2019.10.04. 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)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Kakaó /7,(1)/, Korpás kifli /1,3,7,11/			Gyümölcs joghurt /7,(1)/, Zsemle /1/		
	Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ			Energia: 348,26 Kcal / 1 455,73 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 308,24 Kcal / 1 288,44 KJ			Energia: 228,01 Kcal / 953,08 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	11,70 g	1,35 g	0,54 g	13,26 g	2,53 g	0,54 g	8,12 g	3,50 g	3,13 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			51,30 g 12,20 g 0,54 g			57,75 g 12,20 g 0,87 g			42,80 g 12,99 g 1,18 g			
Ebéd	Gulyásleves /1,3,9,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Tejbedara /1,7/, Kakaószórat			Csontleves /9/, Cérnabetélt /1/, Zöldbabfőzelék /1,7,(12)/, Sült virsli, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Karfiolkrémleves /1,7/, Levesgyöngy //1,3,(6),(7)/, Halas penne /1,4,(12)/			Zellerleves /1,9/, Lencsefőzelék /1,7,10/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Vagdalt /1,3/			Gyümölcsleves /1,7/, Pulykapörkölt /1,(9),(12)/, Tarhonya köret /1/, Vitaminsaláta		
	Energia: 733,47 Kcal / 3 065,90 KJ			Energia: 591,12 Kcal / 2 470,88 KJ			Energia: 611,02 Kcal / 2 554,06 KJ			Energia: 885,85 Kcal / 3 702,85 KJ			Energia: 671,53 Kcal / 2 807,00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	26,89 g	17,77 g	5,94 g	20,64 g	29,69 g	8,64 g	18,93 g	15,22 g	3,15 g	35,88 g	36,53 g	7,20 g	26,75 g	19,04 g	4,33 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
116,01 g 31,21 g 1,48 g			65,42 g 0,00 g 2,88 g			98,17 g 0,00 g 4,25 g			95,00 g 1,00 g 2,45 g			97,45 g 17,79 g 1,96 g			
Uzsonna	Hideg tej /7/, Sajtos párizsi /7,(1),(6)/, Margarin /7/, Zsemle /1/			Vaníliás túrókrém /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Gyümölcs joghurt /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Szendvicssonka /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Paradicsom			Hideg tej /7/, Méz, Margarin /7/, Stangli /1,7/		
	Energia: 353,70 Kcal / 1 478,47 KJ			Energia: 149,01 Kcal / 622,86 KJ			Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ			Energia: 229,90 Kcal / 960,98 KJ			Energia: 313,56 Kcal / 1 310,68 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15,74 g	14,22 g	4,69 g	7,22 g	2,84 g	1,32 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g	13,12 g	3,60 g	0,18 g	12,37 g	9,60 g	3,04 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
42,74 g 0,00 g 1,53 g			24,00 g 2,80 g 0,65 g			39,70 g 12,99 g 1,03 g			36,10 g 0,00 g 1,58 g			46,05 g 4,05 g 0,62 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető