

Heti étlap 2019.10.21. - 2019.10.25. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Pogácsa /1,3,(7)/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/						Tej /7/, Sajtos croissant /1,3,7/			Gyümölcsjoghurt /7,(1)/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/		
	Energia: 346,87 Kcal / 1 449,92 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ						Energia: 334,06 Kcal / 1 396,37 KJ			Energia: 237,51 Kcal / 992,79 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11,55 g	11,40 g	0,54 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g				16,20 g	17,45 g	1,63 g	8,92 g	6,20 g	3,27 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
47,60 g 12,20 g 0,60 g			51,30 g 12,20 g 0,54 g						30,55 g 0,00 g 0,27 g			37,00 g 12,99 g 1,24 g			
Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves /1,7,9,(12)/, Darásmetélt /1/, Sárgabaracklekvár			Zöldbableves /1,(12)/, Kefíres burgonyafőzelék /1,7/, Vagdalt /1,3/, Félbarna kenyér /1/, Csokis piskóta szelet /1,3,7,(6),(8)/			ÜNNEP			Paradicsomleves /1/, Pásztortarhonya /1,(6),(7),(9),(12)/, Vitaminsaláta			Francia hagymaleves /1,7/, Levesgyöngy /1,3,(6),(7)/, Mexikói húsos bab /1,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/		
	Energia: 753,34 Kcal / 3 148,96 KJ			Energia: 841,06 Kcal / 3 515,63 KJ						Energia: 831,16 Kcal / 3 474,25 KJ			Energia: 861,62 Kcal / 3 601,57 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	27,57 g	17,19 g	3,68 g	26,67 g	33,66 g	8,31 g				24,22 g	33,41 g	6,82 g	34,95 g	33,97 g	9,10 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
121,87 g 10,86 g 0,30 g			107,60 g 8,60 g 2,96 g						104,83 g 30,41 g 1,27 g			101,08 g 0,00 g 1,99 g			
Uzsonna	Csirkemell sonka /(1),(6),(7)/, Margarin /(7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Kigyóuborka			Alma, Margarin /(7)/, Sajtos kifli /1,7/						Sertés zsír, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Újhagyma			Baromfi párizsi /(1),(6),(10)/, Margarin /(7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Zöldpaprika		
	Energia: 225,84 Kcal / 944,01 KJ			Energia: 194,52 Kcal / 813,09 KJ						Energia: 351,32 Kcal / 1 468,52 KJ			Energia: 253,21 Kcal / 1 058,42 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13,12 g	3,56 g	0,16 g	4,74 g	3,41 g	0,00 g				6,35 g	20,56 g	8,00 g	10,96 g	7,89 g	1,22 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
35,18 g 0,00 g 1,22 g			35,58 g 0,00 g 0,30 g						33,50 g 0,00 g 0,78 g			34,42 g 0,00 g 1,19 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető