

Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Briós /1,3,7/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Tej /7/, Szezámragos zsemle /1,11,(5),(8)/			Kakaó /7,(1)/, Rozsos kifli /1,7/			Gyümölcsjoghurt /7,(1)/, Sajtos kifli /1,7/		
	Energia: 308,81 Kcal / 1 290,83 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 406,06 Kcal / 1 697,33 KJ			Energia: 432,25 Kcal / 1 806,81 KJ			Energia: 323,43 Kcal / 1 351,94 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12,25 g	4,85 g	1,71 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	19,20 g	9,60 g	1,91 g	16,40 g	5,40 g	0,54 g	11,00 g	3,52 g	3,13 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
55,10 g 17,09 g 0,28 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g			62,20 g 0,00 g 1,50 g			81,00 g 12,20 g 1,06 g			61,36 g 12,99 g 0,89 g			
Ebéd	Magyaros burgonyaleves 1,3,(9),(12)/, Zöldbabfőzelék /1,7,(12)/, Fokhagymás sertésapró-feltét /1,(9),(12)/, Kukoricás kenyér /1/			Paradicsomleves /1,(12)/, Rántott halrúd /1,4/, Petrezselymes rizs, Csalamádé /12/			Lencseleves /1,7,9,10/, Sajto-tejfőlés tészta /1,7/			Daragaluskaleves /1,3,9/, Székelykáposzta /1,(9),(12)/, Tejföl /7,(1)/, Félbarna kenyér /1/			Zellerleves /1,9/, Bakonyi pulykaragu /1,7/, Tört burgonya		
	Energia: 754,33 Kcal / 3 153,10 KJ			Energia: 857,43 Kcal / 3 584,06 KJ			Energia: 845,90 Kcal / 3 535,86 KJ			Energia: 687,15 Kcal / 2 872,29 KJ			Energia: 626,03 Kcal / 2 616,81 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	27,29 g	38,56 g	8,68 g	22,41 g	38,33 g	2,15 g	33,06 g	35,34 g	13,50 g	26,21 g	35,58 g	10,90 g	26,68 g	27,23 g	5,60 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
73,94 g 0,66 g 2,03 g			124,09 g 19,98 g 1,48 g			95,05 g 0,00 g 1,46 g			62,99 g 0,35 g 3,52 g			63,87 g 0,00 g 1,77 g			
Uzsonna	Áfonyalekvár /15)/, Margarin /7)/, Zsemle /1/			Főtt tojás /3/, Margarin /7)/, Korpás kenyér /1/			Sajtos párizsi /7,(1),(6)/, Margarin /7)/, Burgonyás kenyér /1/			Házi kolbászkрем /7,(1),(6)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Jégcsapretek			Csirkemell sonka /1),(6),(7)/, Margarin /7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/		
	Energia: 385,98 Kcal / 1 613,40 KJ			Energia: 237,30 Kcal / 991,91 KJ			Energia: 278,81 Kcal / 1 165,43 KJ			Energia: 334,48 Kcal / 1 398,13 KJ			Energia: 256,27 Kcal / 1 071,21 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,90 g	6,20 g	0,00 g	8,76 g	8,00 g	0,62 g	9,28 g	12,96 g	2,20 g	13,27 g	16,14 g	5,08 g	14,94 g	6,16 g	0,21 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
75,86 g 11,60 g 1,58 g			32,52 g 0,00 g 1,05 g			30,48 g 0,00 g 1,61 g			33,63 g 0,00 g 0,86 g			35,20 g 0,00 g 1,43 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmiszevezető