

Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ 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)/, Korpás zsemle /1/			Kakaó /7,(1)/, Szezámgyöngy zsemle /1,11,(5),(8)/			Kefír /7/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/		
	Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ			Energia: 348,26 Kcal / 1 455,73 KJ			Energia: 402,81 Kcal / 1 683,75 KJ			Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ			Energia: 337,20 Kcal / 1 409,50 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13,40 g	1,72 g	0,54 g	15,40 g	7,80 g	1,63 g	17,40 g	2,40 g	0,68 g	19,40 g	7,60 g	0,82 g	12,70 g	4,20 g	0,05 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
63,12 g 12,20 g 1,30 g			51,90 g 5,00 g 0,30 g			81,20 g 12,20 g 1,26 g			74,40 g 12,20 g 1,50 g			62,00 g 0,00 g 1,18 g			
Ebéd	Karfioleves /1/, Paprikás burgonya virslivel /9,(12)/, Félbarna kenyér /1/, Káposztasaláta			Lebbencsleves /1,(9),(12)/, Finomfőzelék /1,7/, Csirkepörkölt- feltét /1,(9),(12)/, Félbarna kenyér /1/			Sárgaborsóleves /1,9,10/, Eszterházy pulykatokány /1,7,10/, Spagetti /1/			Gulyásleves /1,3,9,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Tejbedara /1,7/, Kakaósórat			Gyümölcsleves /1,7/, Zöldborsós csirkeragu /1,(12)/, Petrezselymes rizs		
	Energia: 677,92 Kcal / 2 833,71 KJ			Energia: 685,40 Kcal / 2 864,97 KJ			Energia: 828,35 Kcal / 3 462,50 KJ			Energia: 766,92 Kcal / 3 205,73 KJ			Energia: 673,25 Kcal / 2 814,19 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	22,84 g	22,79 g	5,70 g	34,75 g	21,07 g	2,72 g	36,10 g	29,51 g	5,73 g	28,76 g	20,17 g	6,79 g	26,10 g	18,02 g	3,22 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
93,79 g 5,44 g 3,04 g			85,76 g 6,87 g 2,61 g			103,94 g 0,00 g 1,47 g			117,04 g 31,21 g 1,48 g			100,92 g 7,49 g 1,27 g			
Uzsonna	Méz, Margarin /7/, Zsemle /1/			Sertés zsír, Félbarna kenyér /1/, Lilahagyma			Újhagymás szendvicsszós, Zsemle /1/			Májusi csemege /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Zsemle /1/			Sajtkrém /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/		
	Energia: 366,98 Kcal / 1 533,98 KJ			Energia: 454,70 Kcal / 1 900,65 KJ			Energia: 407,47 Kcal / 1 703,22 KJ			Energia: 440,00 Kcal / 1 839,20 KJ			Energia: 341,32 Kcal / 1 426,72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,84 g	6,20 g	0,00 g	6,51 g	30,56 g	12,00 g	11,98 g	12,91 g	6,55 g	15,60 g	15,40 g	0,00 g	8,60 g	16,12 g	9,16 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
71,30 g 8,10 g 1,58 g			35,53 g 0,00 g 1,14 g			65,03 g 0,00 g 1,41 g			63,32 g 0,00 g 2,58 g			41,12 g 0,00 g 1,54 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető