

Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Csokis tej /7,(1)/, Stangli /1,7/			Tej /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Kakaó /7,(1)/, Sajtos croissant /1,3,7/			Gyümölcsjoghurt /7,(1)/, Zsemle /1/		
	Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ			Energia: 287,06 Kcal / 1 199,91 KJ			Energia: 365,81 Kcal / 1 529,09 KJ			Energia: 373,01 Kcal / 1 559,18 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	16,40 g	1,70 g	0,54 g	18,10 g	4,00 g	0,54 g	13,20 g	3,72 g	1,63 g	16,40 g	15,45 g	0,54 g	13,52 g	4,10 g	3,13 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
79,80 g 12,20 g 1,08 g			85,60 g 12,20 g 0,60 g			50,92 g 0,00 g 1,30 g			42,75 g 12,20 g 0,27 g			74,40 g 12,99 g 1,87 g			
Ebéd	Tojásleves /1,3/, Vadas pulykaragu /1,7,10/, Olasz csavart tészta /1/			Májgaluska leves /1,3,9/, Parajfőzelék /1,7/, Főtt tojás /3/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Fokhagyma krémleves /1,7/, Levesgyöngy /1,3,(6),(7)/, Cukkinis csirkeragu /1,7/, Párolt rizs			Húsleves /9/, Cérnabetélt /1/, Paradicsomos káposzta /1,(12)/, Húsgombóc /3/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Kolbászos bableves /1,3,9,(6),(7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piskótakocsa /1,3/, Csokiöntet /1,7/		
	Energia: 752,25 Kcal / 3 144,41 KJ			Energia: 628,16 Kcal / 2 625,71 KJ			Energia: 814,88 Kcal / 3 406,20 KJ			Energia: 742,44 Kcal / 3 103,40 KJ			Energia: 987,52 Kcal / 4 127,83 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	31,37 g	29,14 g	5,79 g	35,15 g	21,16 g	4,39 g	32,10 g	28,29 g	7,26 g	26,41 g	30,86 g	6,81 g	33,45 g	33,60 g	6,38 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
91,30 g 5,00 g 1,47 g			73,84 g 0,00 g 1,77 g			106,32 g 0,00 g 2,27 g			88,75 g 9,99 g 2,76 g			132,87 g 20,98 g 2,26 g			
Uzsonna	Szendvicssonka /(1),(6),(7)/, Margarin /(7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Kígyóuborka			Baromfi párizsi /(1),(6),(10)/, Margarin /(7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Paradicsom			Házi húskrém , Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Kígyóuborka			Kenőmájas /(6),(7),(10)/, Félbarna kenyér /1/, Újhagyma			Sajtkrém /7/, Kukoricás kenyér /1/		
	Energia: 262,15 Kcal / 1 095,79 KJ			Energia: 299,53 Kcal / 1 252,04 KJ			Energia: 299,01 Kcal / 1 249,86 KJ			Energia: 258,81 Kcal / 1 081,83 KJ			Energia: 312,72 Kcal / 1 307,17 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15,44 g	6,21 g	0,21 g	12,45 g	11,92 g	1,64 g	11,38 g	9,75 g	3,33 g	11,27 g	9,18 g	3,40 g	7,72 g	16,84 g	9,16 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
36,05 g 0,00 g 1,91 g			35,49 g 0,00 g 1,39 g			41,92 g 0,00 g 1,79 g			32,80 g 0,00 g 1,66 g			34,28 g 0,00 g 0,90 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető