

Heti étlap 2019.09.09. - 2019.09.13. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

| | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|-----------------------|---|---------|------------------------|---|---------|-----------------------|---|---------|-----------------------|---|---------|-------------------------|--|---------|----------|
| Tízórai | Kakaó /7,(1)/, Zsemle /1/ | | | Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /7,1/ | | | Tej /7/, Pogácsa /1,3,(7)/ | | | Kakaó /7,(1)/, Korpás zsemle /1/ | | | Gyümölcs joghurt /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/ | | |
| | Energia: 334,53 Kcal / 1 398,34 KJ | | | Energia: 499,78 Kcal / 2 089,08 KJ | | | Energia: 504,25 Kcal / 2 107,77 KJ | | | Energia: 438,43 Kcal / 1 832,64 KJ | | | Energia: 346,39 Kcal / 1 447,91 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 11,28 g | 13,01 g | 2,20 g | 15,83 g | 17,86 g | 8,24 g | 13,90 g | 22,70 g | 8,03 g | 13,82 g | 15,87 g | 8,44 g | 10,86 g | 14,80 g | 0,00 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| 42,97 g 9,00 g 1,68 g | | | 68,69 g 2,00 g 1,08 g | | | 62,40 g 8,00 g 1,51 g | | | 61,04 g 9,99 g 1,33 g | | | 41,52 g 9,00 g 1,99 g | | | |
| Ebéd | Lebbencsleves /1,(9),(12)/, Finomfőzelék /1,7/, Sült virsli, Félbarna kenyér /1/ | | | Karfiolleves /1/, Rántott halrúd /1,4/, Petrezselymes rizs, Kapros-joghurtos öntet /7/ | | | Gyümölcsleves /1,7/, Lecsós csirkemáj /1,(9),(12)/, Petrezselymes burgonya | | | Kertészleves /1/, Csikós tokány /1,7,(9),(12)/, Olasz csavart tészta /1/ | | | Gulyásleves /1,3,9,(12)/, Félbarna kenyér /1/, Tejbedara /1,7/, Kakaószórat | | |
| | Energia: 793,84 Kcal / 3 318,25 KJ | | | Energia: 795,20 Kcal / 3 323,94 KJ | | | Energia: 599,54 Kcal / 2 506,08 KJ | | | Energia: 845,45 Kcal / 3 533,98 KJ | | | Energia: 762,10 Kcal / 3 185,58 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 32,83 g | 36,55 g | 9,93 g | 25,14 g | 38,47 g | 2,96 g | 29,87 g | 17,69 g | 3,36 g | 29,04 g | 42,46 g | 9,20 g | 28,58 g | 20,17 g | 6,79 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| 79,84 g 6,43 g 3,26 g | | | 106,03 g 0,00 g 2,20 g | | | 76,37 g 8,59 g 2,26 g | | | 83,19 g 0,44 g 1,47 g | | | 116,02 g 31,21 g 1,83 g | | | |
| Uzsonna | Sajtos párizsi /7,(1),(6)/, Margarin /(7)/, Barna kenyér /1/ | | | Sertés zsír, Félbarna kenyér /1/, Újhagyma | | | Zöldhagymás szendvicsskrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/ | | | Magyaros szendvicsskrém /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/ | | | Májusi csemege /(1),(6),(7)/, Margarin /(7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/ | | |
| | Energia: 438,83 Kcal / 1 834,31 KJ | | | Energia: 439,74 Kcal / 1 838,11 KJ | | | Energia: 383,15 Kcal / 1 601,57 KJ | | | Energia: 365,62 Kcal / 1 528,29 KJ | | | Energia: 392,01 Kcal / 1 638,60 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 17,20 g | 12,00 g | 3,18 g | 6,18 g | 30,53 g | 12,00 g | 15,22 g | 15,72 g | 3,04 g | 9,96 g | 5,84 g | 0,00 g | 13,82 g | 5,90 g | 3,13 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| 69,00 g 0,00 g 1,68 g | | | 32,48 g 0,00 g 1,14 g | | | 45,20 g 0,00 g 1,45 g | | | 67,48 g 0,00 g 0,80 g | | | 74,00 g 12,99 g 1,09 g | | | |

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető