

Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20. 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 /1,7/			Tej /7/, Kakaós csiga /1,37/			Kakaó /7,(1)/, Korpás zsemle /1/			Csokis tej /7,(1)/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/		
	Energia: 418,81 Kcal / 1 750,63 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 309,56 Kcal / 1 293,96 KJ			Energia: 402,81 Kcal / 1 683,75 KJ			Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	17,80 g	2,20 g	0,54 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	10,35 g	11,75 g	1,63 g	17,40 g	2,40 g	0,68 g	19,40 g	7,60 g	0,82 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
86,00 g 12,20 g 1,38 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g			39,80 g 0,00 g 0,30 g			81,20 g 12,20 g 1,26 g			74,40 g 12,20 g 1,50 g			
Ebéd	Daragaluska leves /1,3,9/, Zöldborsófőzelék /1,7,(12)/, Sertéspörkölt- feltét /1,(9),(12)/, Kukoricás kenyér /1/			Sertésragu leves /1,9/, Mákos metélt /1,8,(5)/, Szilva			Rizsleves /9/, Kelkáposztafőzelék /1/, Szárnyas vagdalt /1,3/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Zöldséges tarhonyaleves /1,9/, Édes-savanyú csirke /1,(12),(15)/, Párolt rizs			Fahéjas almaleves /1,7/, Paprikás burgonya virslivel /9,(12)/, Kukoricás kenyér /1/, Kovászos uborka /12/		
	Energia: 748,43 Kcal / 3 128,44 KJ			Energia: 780,62 Kcal / 3 262,99 KJ			Energia: 665,26 Kcal / 2 780,79 KJ			Energia: 702,71 Kcal / 2 937,33 KJ			Energia: 698,27 Kcal / 2 918,77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	31,50 g	33,63 g	8,46 g	26,40 g	28,70 g	6,79 g	31,47 g	18,01 g	3,18 g	29,02 g	18,22 g	2,04 g	20,70 g	21,54 g	6,21 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
81,26 g 5,44 g 2,13 g			103,44 g 14,99 g 1,47 g			93,52 g 0,00 g 2,15 g			104,57 g 10,17 g 1,97 g			106,81 g 15,43 g 1,98 g			
Uzsonna	Zelleres szendvicsskrém /7,9/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Zöldpaprika			Körözött /7,(1)/, Korpás kenyér /1/			Olasz felvágott /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/, Kígyóuborka			Magyaros sajtkrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Zöldpaprika			Csirkemell sonka /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/		
	Energia: 289,84 Kcal / 1 211,53 KJ			Energia: 261,81 Kcal / 1 094,37 KJ			Energia: 471,14 Kcal / 1 969,37 KJ			Energia: 319,16 Kcal / 1 334,09 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
	7,88 g	12,77 g	6,72 g	10,68 g	9,12 g	3,05 g	18,62 g	21,25 g	3,80 g	8,87 g	15,79 g	8,93 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			
35,51 g 0,00 g 0,82 g			33,94 g 0,00 g 1,13 g			53,13 g 0,00 g 3,38 g			35,00 g 0,00 g 1,02 g			35,20 g 0,00 g 1,43 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető