

Heti étlap 2019.09.23. - 2019.09.27. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Gyümölcsjoghurt /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Tej /7/, Sajtos croissant /1,3,7/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Tej /7/, Rozsos kifli /1,7/		
	Energia: 356,21 Kcal / 1 488,96 KJ			Energia: 334,06 Kcal / 1 396,37 KJ			Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 400,50 Kcal / 1 674,09 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12,12 g	3,60 g	3,13 g	16,20 g	17,45 g	1,63 g	13,40 g	1,72 g	0,54 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	16,20 g	7,40 g	1,63 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
68,20 g 12,99 g 1,57 g			30,55 g 0,00 g 0,27 g			63,12 g 12,20 g 1,30 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g			68,80 g 0,00 g 1,06 g			
Ebéd	Zöldborsóleves /1,3,9,(12)/, Burgonyafőzelék /1,7/, Fokhagymás pulykaapró /1,(9),(12)/, Félbarna kenyér /1/			Rántott leves /1/, Kenyérkocka /1/, Debreceni sertéstokány /1,(6),(7),(9),(12)/, Párolt rizs			Húsleves /9/, Cérnametélt /1/, Sárgaborsó főzelék /1/, Sült kolbász /1,(6),(7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Paradicsomleves /1,(12)/, Brassói pulyka aprópecsenye /9),(12)/, Petrezselymes burgonya, Vitaminsaláta			Bakonyi betyárleves /1,3,7,9/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Káposztás kocka /1/		
	Energia: 705,91 Kcal / 2 950,70 KJ			Energia: 963,24 Kcal / 4 026,34 KJ			Energia: 826,60 Kcal / 3 455,19 KJ			Energia: 710,02 Kcal / 2 967,88 KJ			Energia: 852,02 Kcal / 3 561,44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31,01 g	25,19 g	5,73 g	31,96 g	42,06 g	9,63 g	36,58 g	37,71 g	8,81 g	25,07 g	23,94 g	3,77 g	31,95 g	29,18 g	6,88 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
87,59 g 0,22 g 2,61 g			110,83 g 0,44 g 2,61 g			83,94 g 0,00 g 2,26 g			94,72 g 30,41 g 2,27 g			114,41 g 9,99 g 1,77 g			
Uzsonna	Házi párizsikrém /7,(1),(6),(10)/, Barna kenyér /1/			Sertés zsír, Félbarna kenyér /1/, Zöldpaprika			Sajtkrém /7/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/, Paradicsom			Zöldfűszeres túrókrém /7,9,(1)/, Korpás zsemle /1/			Halkrém /4,7,10,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/		
	Energia: 273,64 Kcal / 1 143,82 KJ			Energia: 444,71 Kcal / 1 858,89 KJ			Energia: 471,27 Kcal / 1 969,91 KJ			Energia: 355,09 Kcal / 1 484,28 KJ			Energia: 204,36 Kcal / 854,22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9,54 g	12,15 g	3,12 g	6,51 g	30,66 g	12,00 g	15,10 g	22,10 g	9,46 g	16,33 g	6,96 g	2,55 g	7,52 g	4,72 g	1,09 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
31,22 g 0,00 g 1,10 g			32,88 g 0,00 g 1,14 g			54,40 g 0,00 g 1,74 g			60,14 g 0,00 g 1,78 g			32,71 g 0,00 g 1,11 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető