

Heti étlap 2019.09.30. - 2019.10.04. 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)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Kakaó /7,(1)/, Korpás kifli /1,3,7,11/			Gyümölcs joghurt /7,(1)/, Zsemle /1/		
	Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ			Energia: 348,26 Kcal / 1 455,73 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 487,67 Kcal / 2 038,46 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
	13,40 g	1,72 g	0,54 g	15,40 g	7,80 g	1,63 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	19,52 g	4,06 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			
63,12 g 12,20 g 1,30 g			51,90 g 5,00 g 0,30 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g			92,70 g 12,20 g 1,74 g			74,40 g 12,99 g 1,87 g			
Ebéd	Gulyásleves /1,3,9,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Tejbedara /1,7/, Kakaószórat			Csontleves /9/, Cérnamentelt /1/, Zöldbabfőzelék /1,7,(12)/, Sült virsli, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Karfiolkrémleves /1,7/, Levesgyöngy //1,3,(6),(7)/, Halas penne /1,4,(12)/			Zellerleves /1,9/, Lencsefőzelék /1,7,10/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Vagdalt /1,3/			Gyümölcsleves /1,7/, Pulykapörkölt /1,(9),(12)/, Tarhonya köret /1/, Vitaminsaláta		
	Energia: 766,92 Kcal / 3 205,73 KJ			Energia: 703,93 Kcal / 2 942,43 KJ			Energia: 651,02 Kcal / 2 721,26 KJ			Energia: 914,62 Kcal / 3 823,11 KJ			Energia: 787,41 Kcal / 3 291,37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	28,76 g	20,17 g	6,79 g	27,31 g	38,55 g	11,88 g	19,77 g	16,62 g	3,61 g	37,63 g	38,92 g	8,05 g	30,65 g	25,52 g	4,76 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
117,04 g 31,21 g 1,48 g			66,77 g 0,00 g 3,40 g			103,87 g 0,00 g 4,35 g			95,03 g 1,00 g 2,45 g			107,78 g 17,79 g 1,96 g			
Uzsonna	Hideg tej /7/, Sajtos párizsi /7,(1),(6)/, Margarin /7/, Zsemle /1/			Vaníliás túrókrém /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle/1/			Gyümölcs joghurt /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Szendvicssonka /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Paradicsom			Hideg tej /7/, Méz, Margarin /7/, Stangli /1,7/		
	Energia: 542,83 Kcal / 2 269,03 KJ			Energia: 258,33 Kcal / 1 079,82 KJ			Energia: 356,21 Kcal / 1 488,96 KJ			Energia: 267,22 Kcal / 1 116,98 KJ			Energia: 506,55 Kcal / 2 117,38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	22,32 g	19,16 g	5,24 g	12,04 g	3,90 g	1,70 g	12,12 g	3,60 g	3,13 g	15,44 g	6,26 g	0,23 g	17,94 g	13,60 g	3,04 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
74,52 g 0,00 g 2,49 g			44,53 g 2,80 g 1,30 g			68,20 g 12,99 g 1,57 g			37,20 g 0,00 g 1,91 g			81,50 g 8,10 g 1,02 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető