

Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Gyümölcs joghurt /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Tej /7/, Stangli /1,7/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Tej /7/, Pogácsa /7/		
	Energia: 178,01 Kcal / 744,08 KJ			Energia: 251,56 Kcal / 1 051,52 KJ			Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 315,12 Kcal / 1 317,20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5,92 g	3,26 g	3,13 g	12,35 g	4,50 g	1,63 g	10,20 g	1,36 g	0,54 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g	11,35 g	13,40 g	1,63 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
31,36 g 12,99 g 1,14 g			42,00 g 0,00 g 0,30 g			42,96 g 12,20 g 0,65 g			51,30 g 12,20 g 0,54 g			35,40 g 0,00 g 0,60 g			
Ebéd	Csontleves /9/, Cérnametélt /1/, Székelykáposzta /1,(9),(12)/, Tejföl /7,(1)/, Félbarna kenyér /1/			Lencseleves /1,7,9,10/, Milánói makaróni /1,(6),(7),(12)/, Reszelt sajt /7/			Zöldséges tarhonyaleves /1,9/, Zöldborsófőzelék /1,7/, Sertés aprópecsenye /1/, Félbarna kenyér /1/			Gulyásleves /1,3,9,(12)/, Félbarna kenyér /1/, Piskótakocka /1,3/, Csokiöntet /1,7/			Magyaros burgonyaleves /1,3,(9),(12)/, Tököfőzelék /1,7/, Csirkepörkölt /1,(9),(12)/, Félbarna kenyér /1/		
	Energia: 597,99 Kcal / 2 499,60 KJ			Energia: 955,86 Kcal / 3 995,49 KJ			Energia: 706,30 Kcal / 2 952,33 KJ			Energia: 883,15 Kcal / 3 691,57 KJ			Energia: 665,98 Kcal / 2 783,80 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23,60 g	27,72 g	9,03 g	40,96 g	36,83 g	12,25 g	31,88 g	30,15 g	6,98 g	26,94 g	28,67 g	5,45 g	28,19 g	25,50 g	5,31 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
67,00 g 0,35 g 4,21 g			111,45 g 5,00 g 1,36 g			76,12 g 5,00 g 4,09 g			125,46 g 21,42 g 2,12 g			78,46 g 0,88 g 2,61 g			
Uzsonna	Margarin /7/, Áfonyalekvár /15/, Burgonyás kenyér /1/			Sajtos párizsi /7,(1),(6)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Kígyóuborka			Tojáskrém /3,7,10/, Teljeskiőrlésű zsemle /1/, Sárgarépa karika			Sertés zsír, Kukoricás kenyér /1/, Paradicsom			Alma, Margarin /7/, Sajtos kifli /1,7/		
	Energia: 220,40 Kcal / 921,27 KJ			Energia: 187,83 Kcal / 785,13 KJ			Energia: 193,43 Kcal / 808,54 KJ			Energia: 356,65 Kcal / 1 490,80 KJ			Energia: 194,52 Kcal / 813,09 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4,66 g	3,10 g	0,00 g	7,14 g	8,42 g	1,65 g	5,66 g	8,49 g	2,15 g	5,94 g	21,46 g	8,02 g	4,74 g	3,41 g	0,00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
42,42 g 11,60 g 0,82 g			21,38 g 0,00 g 1,27 g			23,80 g 0,00 g 0,84 g			35,08 g 0,00 g 0,66 g			35,58 g 0,00 g 0,30 g			

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmészvezető