

Heti étlap 2020.09.07. - 2020.09.11. 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/, Pogácsa /1,3,7/ | | | Kakaó /7,(1)/, Korpás zsemle /1/ | | | Gyümölcsjoghurt /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/ | | |
| | Energia: 418,81 Kcal / 1 750,63 KJ | | | Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ | | | Energia: 315,12 Kcal / 1 317,20 KJ | | | Energia: 402,81 Kcal / 1 683,75 KJ | | | Energia: 356,21 Kcal / 1 488,96 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 | 11,35 g | 13,40 g | 1,63 g | 17,40 g | 2,40 g | 0,68 g | 12,12 g | 3,60 g | 3,13 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 | | | 35,40 g 0,00 g 0,60 g | | | 81,20 g 12,20 g 1,26 g | | | 68,20 g 12,99 g 1,57 g | | | |
| Ebéd | Kertészleves /1/, Csikós tokány /1,7,(9),(12)/, Olasz csavart tészta /1/ | | | Fejtett bableves /1,7,9/, Tejbedara /1,7/, Kakaószórat | | | Gyümölcsleves /1,7/, Lecsós csirkemáj /1,(9),(12)/, Tört burgonya | | | Paradicsomleves /1,(12)/, Rántott csirkemell /1,3/, Petrezselymes rizs, Kovászos uborka /12/ | | | Kassai burgonyaleves /1,7,(6)/, Félbarna kenyér /1/, Ízes bukta /1,3,7/ | | |
| | Energia: 845,45 Kcal / 3 533,98 KJ | | | Energia: 460,23 Kcal / 1 923,76 KJ | | | Energia: 610,14 Kcal / 2 550,39 KJ | | | Energia: 1 060,68 Kcal / 4 433,64 KJ | | | Energia: 1 203,32 Kcal / 5 029,88 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 29,04 g | 42,46 g | 9,20 g | 14,97 g | 9,08 g | 3,25 g | 29,55 g | 19,76 g | 4,04 g | 36,77 g | 44,62 g | 4,97 g | 24,77 g | 63,84 g | 5,22 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| 83,19 g 0,44 g 1,47 g | | | 79,26 g 30,77 g 0,69 g | | | 74,74 g 8,59 g 1,77 g | | | 126,83 g 19,98 g 1,58 g | | | 125,77 g 0,00 g 2,23 g | | | |
| Uzsonna | Sajtos párizsi /7,(1),(6)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Zöldpaprika | | | Sertés zsír, Félbarna kenyér /1/, Lilahagyma | | | Halkrém /4,7,10,(12)/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/ | | | Kenőmájas /6,(7),(10)/, Kifli /1,7/ | | | Májusi csemege /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/ | | |
| | Energia: 302,06 Kcal / 1 262,61 KJ | | | Energia: 454,70 Kcal / 1 900,65 KJ | | | Energia: 353,36 Kcal / 1 477,04 KJ | | | Energia: 372,00 Kcal / 1 554,96 KJ | | | Energia: 310,00 Kcal / 1 295,80 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 11,38 g | 13,11 g | 2,20 g | 6,51 g | 30,56 g | 12,00 g | 13,86 g | 10,72 g | 1,37 g | 14,52 g | 9,26 g | 3,40 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 | | | |
| 34,62 g 0,00 g 1,68 g | | | 35,53 g 0,00 g 1,14 g | | | 51,91 g 0,00 g 1,82 g | | | 57,32 g 0,00 g 1,12 g | | | 32,52 g 0,00 g 1,99 g | | | |

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető