

Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ 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: 273,01 Kcal / 1 141,18 KJ			Energia: 406,06 Kcal / 1 697,33 KJ			Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 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
	9,12 g	3,62 g	3,13 g	17,90 g	6,00 g	1,63 g	13,40 g	1,72 g	0,54 g	16,40 g	1,70 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			
51,52 g 12,99 g 1,79 g			73,40 g 0,00 g 0,60 g			63,12 g 12,20 g 1,30 g			79,80 g 12,20 g 1,08 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)/, Tökfőzelék /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: 883,10 Kcal / 3 691,36 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	27,39 g	29,08 g	5,69 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			124,15 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: 242,53 Kcal / 1 013,78 KJ			Energia: 328,14 Kcal / 1 371,63 KJ			Energia: 308,71 Kcal / 1 290,41 KJ			Energia: 452,08 Kcal / 1 889,69 KJ			Energia: 336,86 Kcal / 1 408,07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4,66 g	5,60 g	0,00 g	11,62 g	13,13 g	2,20 g	9,79 g	10,29 g	2,54 g	6,05 g	31,45 g	12,02 g	8,88 g	6,22 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 0,92 g			41,89 g 0,00 g 2,19 g			44,81 g 0,00 g 1,50 g			35,48 g 0,00 g 0,66 g			60,66 g 0,00 g 0,60 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető