

Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Pogácsa /1,3,(7)/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Kakaó /7,(1)/, Stangli /1,7/			Tej /7/, Szezámragos zsemle /1,11,(5),(8)/					
	Energia: 346,87 Kcal / 1 449,92 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ			Energia: 406,06 Kcal / 1 697,33 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	11,55 g	11,40 g	0,54 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	18,10 g	4,00 g	0,54 g	19,20 g	9,60 g	1,91 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
47,60 g 12,20 g 0,60 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g			85,60 g 12,20 g 0,60 g			62,20 g 0,00 g 1,50 g						
Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves /1,7,9,(12)/, Félbarna kenyér /1/, Dejós tészta /1,(8)/			Zöldbableves /1,(12)/, Kefíres burgonyafőzelék /1,7/, Sült csirkecomb csíkok, Félbarna kenyér /1/			Paradicsomleves /1,(12)/, Pásztortarhonya /1,(6),(7),(9),(12)/, Vitaminsaláta			Francia hagymaleves /1,7/, Levesgyöngy /1,3,(6),(7)/, Mexikói húsos bab /1,(12)/, Félbarna kenyér /1/			ÜNNEP		
	Energia: 844,40 Kcal / 3 529,59 KJ			Energia: 650,05 Kcal / 2 717,21 KJ			Energia: 807,68 Kcal / 3 376,10 KJ			Energia: 896,80 Kcal / 3 748,62 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	32,12 g	21,38 g	3,75 g	32,70 g	21,80 g	3,21 g	25,04 g	33,64 g	6,80 g	35,61 g	35,37 g	9,56 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
130,65 g 15,73 g 1,63 g			79,70 g 0,00 g 2,61 g			97,54 g 20,42 g 0,80 g			105,76 g 0,00 g 2,44 g						
Uzsonna	Csirkemell sonka /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Kigyóuborka			Alma, Müzli zelet /1,(5),(6),(7),(8),(11),(15)/			Kenőmájas /6),(7),(10)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Kakaós csiga /1,3,7/					
	Energia: 262,15 Kcal / 1 095,79 KJ			Energia: 132,76 Kcal / 554,94 KJ			Energia: 258,80 Kcal / 1 081,78 KJ			Energia: 212,50 Kcal / 888,25 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	15,44 g	6,21 g	0,21 g	1,80 g	3,40 g	0,00 g	11,18 g	9,16 g	3,40 g	3,55 g	8,75 g	0,00 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
36,05 g 0,00 g 1,43 g			23,04 g 4,20 g 0,00 g			32,72 g 0,00 g 1,31 g			29,20 g 0,00 g 0,30 g						

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető