

Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14. ÉRD - ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek																						
Tízórai				Kakaó /7/, Vaj /7/, Stangli /1,7/			Gyümölcs tea, Kenőmájas /6),(7),(10)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Kígyóborka			Tejeskávé /7,(1)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Gyümölcs tea, Vajkrém /7/, Zsemle /1/, Piros retek																						
	Energia: 347,25 Kcal / 1 451,51 KJ			Energia: 206,18 Kcal / 861,83 KJ			Energia: 274,54 Kcal / 1 147,58 KJ			Energia: 292,78 Kcal / 1 223,82 KJ																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																							
	11,89 g	11,63 g	5,10 g	7,44 g	6,82 g	2,55 g	10,66 g	5,55 g	1,47 g	6,27 g	12,61 g	5,80 g																							
Szénhidrát			Só			Szénhidrát			Só			Szénhidrát			Só																				
50,63 g			9,99 g			0,30 g			29,08 g			8,00 g			1,04 g			45,69 g			7,99 g			0,64 g			40,42 g			8,00 g			0,70 g		
Ebéd	ÜNNEP			Paradicsomleves /1,(12)/, Zöldborsós csirkeragu /1,(12)/, Petrezselymes rizs			Babgulyás /1,3,9,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piskótakocka /1,3/, Csokiöntet /1,7/			Húsleves /9/, Cérnametélt /1/, Finomfőzelék /1,7/, Vagdalt /1,3/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Káposztaleves virslivel /1,7,(6),(10)/, Félbarna kenyér /1/, Ízes levél /1,3,7,(15)/																						
	Energia: 703,22 Kcal / 2 939,46 KJ			Energia: 929,63 Kcal / 3 885,85 KJ			Energia: 677,23 Kcal / 2 830,82 KJ			Energia: 1 183,23 Kcal / 4 945,90 KJ																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																							
	23,73 g	21,35 g	2,73 g	29,32 g	33,32 g	5,99 g	27,37 g	26,61 g	6,07 g	23,21 g	65,12 g	5,10 g																							
Szénhidrát			Só			Szénhidrát			Só			Szénhidrát			Só																				
103,06 g			19,98 g			1,09 g			124,02 g			21,20 g			2,26 g			81,70 g			5,99 g			2,94 g			119,68 g			0,00 g			2,83 g		
Uzsonna				Baromfi párizsi /1,(6),(10)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/, Újhagyma			Hideg tej /7/, Zöldhagymás szendvicsskrém /7/, Burgonyás kenyér /1/			Citromos tea, Pogácsa /1,3,(7)/			Hideg tej /7/, Kockasajt /7/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/																						
	Energia: 226,80 Kcal / 948,02 KJ			Energia: 344,06 Kcal / 1 438,17 KJ			Energia: 254,45 Kcal / 1 063,60 KJ			Energia: 292,17 Kcal / 1 221,27 KJ																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																							
	9,39 g	7,54 g	1,22 g	13,13 g	13,34 g	3,04 g	4,55 g	10,40 g	0,00 g	12,40 g	8,75 g	4,04 g																							
Szénhidrát			Só			Szénhidrát			Só			Szénhidrát			Só																				
30,42 g			0,00 g			0,94 g			42,01 g			0,00 g			1,27 g			33,80 g			9,00 g			0,60 g			40,00 g			0,00 g			1,22 g		

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető