

Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05 ÉRD - ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Citromos tea, Sajtkrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Jégcsapretek</b>			<b>Vaníliás tej /7/, Margarin /7/, Kalács /1,3,7/</b>			<b>Gyümölcs tea, Sárgarépás szendvicskrém /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/</b>			<b>Forralt tej /7/, Csokis gabonagyógyó /1,7,(5),(6),(8)/</b>			<b>Citromos tea, Csirkemell sonka /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/</b>		
	Energia: 354,99 Kcal / 1 483,86 KJ			Energia: 449,25 Kcal / 1 877,87 KJ			Energia: 314,54 Kcal / 1 314,78 KJ			Energia: 369,55 Kcal / 1 544,72 KJ			Energia: 292,66 Kcal / 1 223,32 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8,86 g	16,05 g	9,16 g	13,01 g	14,01 g	4,07 g	7,30 g	9,74 g	5,04 g	11,50 g	6,15 g	1,63 g	14,94 g	6,16 g	0,21 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
43,30 g 9,00 g 1,03 g			67,89 g 24,18 g 0,51 g			50,03 g 8,00 g 1,32 g			68,80 g 2,31 g 0,01 g			44,20 g 9,00 g 1,43 g			
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldséges tarhonyaleves /1,9/, Zöldbabfőzelék /1,7,(12)/, Fokhagymás sertésapró /1,(12)/, Kukoricás kenyér /1/</b>			<b>Paradicsomleves /1,(12)/, Rántott csirkemell /1,3/, Petrezselymes rizs, Vegyes vágott savanyúság /12/</b>			<b>Lencseleves /1,9,10/, Sajtos- tejfőlés tészta /1,7,(1)/</b>			<b>Daragaluska leves /1,3,9/, Székelykáposzta /1,(12)/, Tejföl /7,(1)/, Félbarna kenyér /1/</b>			<b>Magyaros burgonyaleves /1,3,(12)/, Bakonyi pulykaragu /1,7/, Tarhonya köret /1/</b>		
	Energia: 720,61 Kcal / 3 012,15 KJ			Energia: 1 066,63 Kcal / 4 458,51 KJ			Energia: 766,83 Kcal / 3 205,35 KJ			Energia: 666,45 Kcal / 2 785,76 KJ			Energia: 814,24 Kcal / 3 403,52 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	26,28 g	38,41 g	8,80 g	36,86 g	44,69 g	4,97 g	29,63 g	28,53 g	9,70 g	25,95 g	33,58 g	9,89 g	34,70 g	31,59 g	5,72 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
68,63 g 0,22 g 2,04 g			128,06 g 19,98 g 1,58 g			94,13 g 0,00 g 1,34 g			62,64 g 0,35 g 3,53 g			92,44 g 0,44 g 1,78 g			
<b>Uzsonna</b>	<b>Áfonyalekvár /15)/, Margarin /7)/, Zsemle /1/</b>			<b>Gyümölcs joghurt /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/</b>			<b>Sajtos párizsi /7,(1),(6)/, Margarin /7)/, Burgonyás kenyér /1/, Kígyóuborka</b>			<b>Házi kolbászkrem /7,(1),(6)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Jégcsapretek</b>			<b>Alma, Margarin /7)/, Stangli /1,7/</b>		
	Energia: 385,98 Kcal / 1 613,40 KJ			Energia: 356,21 Kcal / 1 488,96 KJ			Energia: 284,69 Kcal / 1 190,00 KJ			Energia: 334,48 Kcal / 1 398,13 KJ			Energia: 405,44 Kcal / 1 694,74 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,90 g	6,20 g	0,00 g	12,12 g	3,60 g	3,13 g	9,78 g	13,01 g	2,20 g	13,27 g	16,14 g	5,08 g	11,70 g	8,60 g	0,00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
75,86 g 11,60 g 1,58 g			68,20 g 12,99 g 1,57 g			31,33 g 0,00 g 1,61 g			33,63 g 0,00 g 0,86 g			73,30 g 0,00 g 0,80 g			

Jó étvágyat kívánunk!  
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető