

**Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs joghurt, Zsemle			Csokis tej, Stangli			Kakaó, Teljes kiőrlésű kifli			Csokis tej, Szezámragos zsemle			Tej, Sajtos pogácsa		
	Energia: 373,00 Kcal / 1 559,14 KJ			Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 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
	13,52 g	4,10 g	3,13 g	18,10 g	4,00 g	0,54 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	19,40 g	7,60 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			
74,40 g 12,99 g 1,38 g			85,60 g 12,20 g 0,83 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g			74,40 g 12,20 g 0,23 g			35,40 g 0,00 g 0,00 g			
<b>Ebéd</b>	Tojásleves, Fejtett babfőzelék, Sertéspörkölt- feltét, Teljes kiőrlésű kenyér			Pandúrleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Káposztás kocka, Alma			Francia hagymaleves, Kölesgolyó, Édes-savanyú csirkemell, Párolt rizs			Májgaluska leves, Paprikás burgonya virslivel, Teljes kiőrlésű kenyér, Vitaminsaláta			Lencseleves, Vadas pulykaragu, Rövidcső tészta		
	Energia: 903,86 Kcal / 3 778,13 KJ			Energia: 853,01 Kcal / 3 565,58 KJ			Energia: 811,05 Kcal / 3 390,19 KJ			Energia: 762,67 Kcal / 3 187,96 KJ			Energia: 933,40 Kcal / 3 901,61 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	40,82 g	37,52 g	9,55 g	31,20 g	27,67 g	6,61 g	31,12 g	22,27 g	4,00 g	29,86 g	20,59 g	5,81 g	38,82 g	34,40 g	7,85 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
98,54 g 0,44 g 2,55 g			118,57 g 9,99 g 3,25 g			120,05 g 10,17 g 2,27 g			112,77 g 10,43 g 2,26 g			110,25 g 5,00 g 2,26 g			
<b>Uzsonna</b>	Sárgabaracklekvár, Margarin, Szezámragos zsemle			Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Piros retek			Halkrém, Burgonyás kenyér			Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Sárgarépa karika		
	Energia: 402,25 Kcal / 1 681,41 KJ			Energia: 288,57 Kcal / 1 206,22 KJ			Energia: 235,71 Kcal / 985,27 KJ			Energia: 174,39 Kcal / 728,95 KJ			Energia: 328,31 Kcal / 1 372,34 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12,47 g	11,60 g	0,00 g	11,94 g	11,82 g	1,62 g	6,52 g	5,73 g	0,00 g	6,02 g	2,90 g	0,59 g	10,90 g	3,60 g	1,01 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
63,62 g 10,86 g 0,20 g			33,48 g 0,00 g 1,39 g			40,54 g 0,00 g 1,50 g			30,06 g 0,00 g 0,21 g			61,95 g 0,00 g 1,54 g			

**Jó étvágyat kívánunk!**  
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető