

**Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/</b>			<b>Tej /7/, Túrós táska /1,3,7/</b>			<b>Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/</b>			<b>Kakaó /7,(1)/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/</b>					
	Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ			Energia: 348,26 Kcal / 1 455,73 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	10,20 g	1,36 g	0,54 g	15,40 g	7,80 g	1,63 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g	13,20 g	4,30 g	0,68 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
42,96 g 12,20 g 0,65 g			51,90 g 5,00 g 0,30 g			51,30 g 12,20 g 0,54 g			48,60 g 12,20 g 0,75 g						
<b>Ebéd</b>	<b>Lebbencsleves /1,(9),(12)/, Finomfőzelék /1,7/, Sült virsli, Félbarna kenyér /1/</b>			<b>Karfiolleves /1/, Lecsós csirkemáj /1,(9),(12)/, Tört burgonya</b>			<b>Gulyásleves /1,3,9,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Tejbedara /1,7/, Kakaószórat</b>			<b>Gyümölcsleves /1,7/, Zöldborsós csirkeragu /1,(12)/, Petrezselymes rizs</b>			<b>ÜNNEP</b>		
	Energia: 662,96 Kcal / 2 771,17 KJ			Energia: 528,11 Kcal / 2 207,50 KJ			Energia: 733,47 Kcal / 3 065,90 KJ			Energia: 630,16 Kcal / 2 634,07 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	25,59 g	26,42 g	6,08 g	27,50 g	19,23 g	2,68 g	26,89 g	17,77 g	5,94 g	23,07 g	18,64 g	3,66 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
77,37 g 6,43 g 2,74 g			57,76 g 0,88 g 1,77 g			116,01 g 31,21 g 1,48 g			91,90 g 7,49 g 1,27 g						
<b>Uzsonna</b>	<b>Reszelt sajt /7/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piros retek</b>			<b>Sertés zsír, Félbarna kenyér /1/, Lilahagyma</b>			<b>Vajkrém /7/, Korpás zsemle /1/, Sárgarépa karika</b>			<b>Pritaminos szendvicsskrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Kígyóuborka</b>					
	Energia: 295,14 Kcal / 1 233,69 KJ			Energia: 357,50 Kcal / 1 494,35 KJ			Energia: 267,03 Kcal / 1 116,19 KJ			Energia: 244,61 Kcal / 1 022,47 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	14,49 g	11,54 g	5,36 g	6,38 g	20,58 g	8,00 g	6,43 g	12,78 g	5,88 g	7,20 g	8,75 g	4,54 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
33,10 g 0,00 g 1,24 g			34,70 g 0,00 g 1,14 g			33,04 g 0,00 g 0,64 g			33,98 g 0,00 g 0,81 g						

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

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető