

**Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	Csokis tej /7,(1)/, Zsemle /1/			Gyümölcsjoghurt /7/, Stangli /1,7/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Kakaó /7,(1)/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/			Tej /7/, Sajtos pogácsa /1,3,7/		
	Energia: 273,81 Kcal / 1 144,53 KJ			Energia: 237,51 Kcal / 992,79 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 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
	12,40 g	1,60 g	0,54 g	8,27 g	4,40 g	3,13 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g	13,20 g	4,30 g	0,68 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			
54,40 g 12,20 g 0,69 g			42,60 g 12,99 g 0,79 g			51,30 g 12,20 g 0,54 g			48,60 g 12,20 g 0,75 g			35,40 g 0,00 g 0,60 g			
<b>Ebéd</b>	Tojásleves /1,3/, Fejtett babfőzelék /1,7/, Sertéspörkölt-feltét /1,(9),(12)/, Félbarna kenyér /1/			Pandúrleves /1,7,9,10/, Félbarna kenyér /1/, Káposztás kocka /1/, Mandarin			Francia hagymaleves /1,7/, Kölesgolyó, Édes-savanyú csirke /1,(12),(15)/, Párolt rizs			Májgaluska leves /1,3,9/, Paprikás burgonya virslivel /9),(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Vitaminsaláta			Lencseleves /1,7,9,10/, Vadas pulykaragu /1,7,10/, Rövidcső tészta /1/		
	Energia: 871,49 Kcal / 3 642,83 KJ			Energia: 801,31 Kcal / 3 349,48 KJ			Energia: 737,49 Kcal / 3 082,71 KJ			Energia: 762,70 Kcal / 3 188,09 KJ			Energia: 868,13 Kcal / 3 628,78 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	38,89 g	35,13 g	8,70 g	29,16 g	24,89 g	5,76 g	27,06 g	21,76 g	3,86 g	29,86 g	20,59 g	5,81 g	34,42 g	33,35 g	7,53 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
97,49 g 0,44 g 2,41 g			113,88 g 9,99 g 2,12 g			106,92 g 10,17 g 1,97 g			112,77 g 10,43 g 2,89 g			101,42 g 5,00 g 1,96 g			
<b>Uzsonna</b>	Sárgabaracklekvár, Margarin /7)/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/			Baromfi párizsi /1),(6),(10)/, Margarin /7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Margarin /7)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Piros retek			Halkrém /4,7,10,(12)/, Burgonyás kenyér /1/			Csirkemell sonka /1),(6),(7)/, Margarin /7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Sárgarépa karika		
	Energia: 225,86 Kcal / 944,09 KJ			Energia: 245,37 Kcal / 1 025,65 KJ			Energia: 118,59 Kcal / 495,71 KJ			Energia: 186,07 Kcal / 777,77 KJ			Energia: 237,20 Kcal / 991,50 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6,27 g	5,80 g	0,14 g	10,48 g	7,77 g	1,22 g	3,32 g	2,87 g	0,00 g	5,63 g	4,36 g	0,99 g	13,20 g	3,60 g	0,16 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
37,82 g 10,86 g 0,85 g			33,22 g 0,00 g 1,19 g			20,38 g 0,00 g 0,75 g			30,07 g 0,00 g 1,02 g			37,74 g 0,00 g 1,21 g			

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

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető