

**Heti étlap 2019.04.08. - 2019.04.12. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó /7,(1)/, Zsemle /1/</b>			<b>Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/</b>			<b>Tej /7/, Vaníliás croissant /1,3,7,(15)/</b>			<b>Csokis tej /7,(1)/, Korpás kifli /1,3,7,11/</b>			<b>Gyümölcsjoghurt /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/</b>		
	Energia: 273,81 Kcal / 1 144,53 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 325,56 Kcal / 1 360,84 KJ			Energia: 308,24 Kcal / 1 288,44 KJ			Energia: 178,01 Kcal / 744,08 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	11,70 g	1,35 g	0,54 g	10,90 g	11,60 g	1,63 g	13,26 g	2,53 g	0,54 g	5,92 g	3,26 g	3,13 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			51,30 g 12,20 g 0,54 g			44,55 g 3,00 g 0,20 g			57,75 g 12,20 g 0,87 g			31,36 g 12,99 g 1,14 g			
<b>Ebéd</b>	<b>Húsgaluska leves /1,3,9/, Sós kamartás /1,7/, Főtt burgonya, Főtt tojás /3/</b>			<b>Gulyásleves /1,3,9,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piskótakocka /1,3/, Csokiöntet /1,7/</b>			<b>Karfiolleves /1/, Eszterházy pulykatokány /1,7,10/, Penne tészta /1/</b>			<b>Magyaros gombaleves /1,3,9,(12)/, Kefíres burgonyafőzelék /1,7/, Fokhagymás sertésapró-feltét /1,(9),(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/</b>			<b>Sárgaborsó leves /1,9,10/, Lecsós virsli /1,(9),(12)/, Tarhonya köret /1/, Alma</b>		
	Energia: 575,24 Kcal / 2 404,50 KJ			Energia: 887,97 Kcal / 3 711,71 KJ			Energia: 677,15 Kcal / 2 830,49 KJ			Energia: 725,00 Kcal / 3 030,50 KJ			Energia: 821,67 Kcal / 3 434,58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	22,20 g	23,07 g	5,05 g	27,12 g	28,67 g	5,45 g	27,05 g	26,87 g	5,23 g	26,91 g	31,25 g	7,16 g	28,55 g	32,98 g	6,28 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
68,44 g 7,99 g 1,47 g			126,48 g 21,42 g 1,77 g			81,40 g 0,00 g 3,93 g			82,82 g 0,66 g 2,16 g			98,97 g 1,76 g 2,10 g			
<b>Uzsonna</b>	<b>Magyaros szendvicsszendvicskrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piros retek</b>			<b>Házi kolbászkrem /7,(1),(6)/, Zsemle /1/, Csemege uborka édesítőszerrel /1(12)/</b>			<b>Szendvicssonka /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Sárgarépa karika</b>			<b>Sajtkrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Lilahagyma</b>			<b>Zala felvágott, Margarin /7/, Kukoricás kenyér /1/</b>		
	Energia: 250,96 Kcal / 1 049,01 KJ			Energia: 275,39 Kcal / 1 151,13 KJ			Energia: 172,23 Kcal / 719,92 KJ			Energia: 289,32 Kcal / 1 209,36 KJ			Energia: 233,63 Kcal / 976,57 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,01 g	9,63 g	5,04 g	10,65 g	12,17 g	3,79 g	10,34 g	3,36 g	0,17 g	8,19 g	12,19 g	6,87 g	10,17 g	7,09 g	1,32 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
33,77 g 0,00 g 0,81 g			32,74 g 0,00 g 0,74 g			25,50 g 0,00 g 1,44 g			36,32 g 0,00 g 0,97 g			34,23 g 0,00 g 1,39 g			

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

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető