

**Heti étlap 2019.04.15. - 2019.04.19. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Csokis tej /7,(1)/, Zsemle /1/</b>			<b>Kakaó /7,(1)/, Stangli /1,7/</b>			<b>Tej /7/, Túrós táska /1,3,7/</b>								
	Energia: 273,81 Kcal / 1 144,53 Kj			Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 Kj			Energia: 348,26 Kcal / 1 455,73 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
	12,40 g	1,60 g	0,54 g	12,55 g	2,50 g	0,54 g	15,40 g	7,80 g	1,63 g						
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só									
54,40 g 12,20 g 0,69 g			54,20 g 12,20 g 0,30 g			51,90 g 5,00 g 0,30 g									
<b>Ebéd</b>	<b>Karalábéleves /1,9/, Bakonyi csirkeragu /1,7/, Tört burgonya</b>			<b>Rizsleves /9/, Zöldborsófőzelék /1,7,(12)/, Sertéspörkölt-feltét /1,(9),(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/</b>			<b>Káposztaleves virslivel /1,7,(6),(10)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Mákos metélt /1,8,(5)/, Alma</b>			<b>SZÜNET</b>			<b>ÜNNEP</b>		
	Energia: 532,01 Kcal / 2 223,80 Kj			Energia: 678,26 Kcal / 2 835,13 Kj			Energia: 921,42 Kcal / 3 851,54 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
	26,46 g	20,10 g	3,44 g	28,41 g	25,36 g	6,41 g	28,27 g	30,97 g	7,20 g						
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só									
57,55 g 0,00 g 1,47 g			83,58 g 5,44 g 2,26 g			131,33 g 14,99 g 2,37 g									
<b>Uzsonna</b>	<b>Zöldfűszeres szendvicsszém /7,9/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Piros retek</b>			<b>Barackos túrókrém /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/</b>			<b>Szendvicssonka /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/</b>								
	Energia: 186,62 Kcal / 780,07 Kj			Energia: 168,29 Kcal / 703,45 Kj			Energia: 156,14 Kcal / 652,67 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
	4,25 g	9,38 g	5,04 g	6,94 g	3,04 g	1,25 g	9,86 g	3,28 g	0,16 g						
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só									
21,61 g 0,00 g 0,67 g			28,58 g 7,07 g 0,66 g			22,26 g 0,00 g 1,44 g									

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

Schwerer Klára  
Élelmészvezető