

**Heti étlap 2019.05.06. - 2019.05.10. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcsjoghurt /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/</b>			<b>Tej /7/, Sajtos croissant /1,3,7/</b>			<b>Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/</b>			<b>Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/</b>			<b>Tej /7/, Rozsos kifli /1,7/</b>		
	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ			Energia: 334,06 Kcal / 1 396,37 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ			Energia: 248,78 Kcal / 1 039,90 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,42 g	3,25 g	3,13 g	16,20 g	17,45 g	1,63 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g	10,20 g	1,36 g	0,54 g	11,50 g	5,20 g	1,63 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
39,70 g 12,99 g 1,03 g			30,55 g 0,00 g 0,27 g			51,30 g 12,20 g 0,54 g			42,96 g 12,20 g 0,65 g			39,70 g 0,00 g 0,53 g			
<b>Ebéd</b>	<b>Daragaluska leves /1,3,9/, Sárgaborsó főzelék /1/, Pulykasült, Teljes kiőrlésű kenyér /1/</b>			<b>Fokhagyma krémleves /1,7/, Levesgyöngy /1,3,(6),(7)/, Páztortarhonya /1,(6),(7),(9),(12)/, Vitaminsaláta</b>			<b>Rizsleves /9/, Brokkolifőzelék /1,7/, Csirkepörkölt-feltét /1,(9),(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/</b>			<b>Tojásleves /1,3/, Húsgombóc /3/, Paradicsom mártás /1,9,(12)/, Főtt burgonya</b>			<b>Bakonyi betyárleves /1,3,7,9/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Káposztás kocka /1/, Alma</b>		
	Energia: 743,01 Kcal / 3 105,78 KJ			Energia: 900,56 Kcal / 3 764,34 KJ			Energia: 548,10 Kcal / 2 291,06 KJ			Energia: 583,39 Kcal / 2 438,57 KJ			Energia: 875,43 Kcal / 3 659,30 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	38,61 g	28,41 g	5,28 g	28,30 g	39,50 g	10,48 g	27,58 g	17,83 g	3,50 g	19,72 g	24,81 g	5,90 g	30,80 g	27,39 g	6,03 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
81,52 g 0,00 g 2,56 g			103,77 g 10,43 g 1,68 g			68,77 g 0,44 g 2,26 g			68,89 g 9,99 g 2,36 g			124,88 g 9,99 g 1,77 g			
<b>Uzsonna</b>	<b>Reszelt sajt /7/, Margarin /7/, Kukoricás kenyér /1/</b>			<b>Sajtos párizsi /7,(1),(6)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/</b>			<b>Kenőmájás /6),(7),(10)/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/, Piros retek</b>			<b>Zöldfűszeres szendvicsskrém /7,9/, Korpás kenyér /1/, Újhagyma</b>			<b>Zala felvágott, Margarin /7/, Burgonyás kenyér /1/</b>		
	Energia: 295,09 Kcal / 1 233,48 KJ			Energia: 183,13 Kcal / 765,48 KJ			Energia: 230,06 Kcal / 961,65 KJ			Energia: 254,99 Kcal / 1 065,86 KJ			Energia: 218,78 Kcal / 914,50 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13,83 g	12,37 g	5,36 g	6,74 g	8,38 g	1,65 g	10,16 g	9,73 g	2,69 g	7,26 g	9,63 g	5,04 g	9,21 g	6,25 g	1,32 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
33,96 g 0,00 g 1,12 g			20,70 g 0,00 g 1,27 g			26,26 g 0,00 g 1,14 g			34,73 g 0,00 g 0,87 g			30,51 g 0,00 g 1,45 g			

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

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető