

**Heti étlap 2018.10.19. - 2018.11.23. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcsjoghurt /7/, Zsemle /1/</b>			<b>Csokis tej /7,(1)/, Stangli /1,7/</b>			<b>Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/</b>			<b>Csokis tej /7,(1)/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/</b>			<b>Tej /7/, Sajtos pogácsa /1,3,7/</b>		
	Energia: 228,01 Kcal / 953,08 KJ			Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ			Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ			Energia: 284,05 Kcal / 1 187,33 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
	8,12 g	3,50 g	3,13 g	12,55 g	2,50 g	0,54 g	10,20 g	1,36 g	0,54 g	13,20 g	4,30 g	0,54 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			
42,80 g 12,99 g 0,69 g			54,20 g 12,20 g 0,30 g			42,96 g 12,20 g 0,65 g			48,60 g 12,20 g 0,00 g			35,40 g 0,00 g 0,60 g			
<b>Ebéd</b>	<b>Brokkolikrémleves /1,7/, Kölesgolyó, Kukoricás sertésragu /1/, Petrezselymes burgonya</b>			<b>Korpagaluska leves /3,9/, Zöldbabfőzelék /1,7,(12)/, Pulykapörkölt - feltét /1,9,(12)/, Félbarna kenyér /1/, Túrós rudi /7,(1),(5)/</b>			<b>Tárkonyos csirkeraguleves /1,7,9,(12)/, Dejós metélt /1,(8)/, Mandarin</b>			<b>Tejfölös gombaleves /1,3,7/, Pírtott csirkemáj /9,(12)/, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta édesítőszerrel /12/</b>			<b>Húsos zöldborsóleves /1,3,9,(12)/, Tejbedara /1,7/, Kakaószórat</b>		
	Energia: 657,15 Kcal / 2 746,89 KJ			Energia: 734,27 Kcal / 3 069,25 KJ			Energia: 639,05 Kcal / 2 671,23 KJ			Energia: 536,55 Kcal / 2 242,78 KJ			Energia: 578,85 Kcal / 2 419,59 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	21,19 g	30,79 g	8,81 g	28,87 g	31,64 g	8,10 g	26,32 g	17,37 g	2,60 g	27,72 g	17,15 g	3,52 g	21,71 g	18,87 g	6,10 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
72,35 g 0,00 g 2,45 g			76,53 g 8,81 g 3,10 g			94,03 g 15,73 g 2,46 g			66,36 g 5,24 g 2,25 g			80,39 g 30,77 g 0,69 g			
<b>Uzsonna</b>	<b>Zelleres szendvicsskrém /7,9/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Kígyóuborka</b>			<b>Csirkemell sonka /1,(1),(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piros retek</b>			<b>Pizzasonka /1,(1),(6),(7)/, Vaj /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Zöldpaprika</b>			<b>Sertés zsír, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Újhagyma</b>			<b>Zala felvágott, Margarin /7/, Barna kenyér /1/, Sárgarépa karika</b>		
	Energia: 254,73 Kcal / 1 064,77 KJ			Energia: 222,60 Kcal / 930,47 KJ			Energia: 205,97 Kcal / 860,95 KJ			Energia: 351,32 Kcal / 1 468,52 KJ			Energia: 235,15 Kcal / 982,93 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,38 g	9,65 g	5,04 g	12,84 g	3,53 g	0,16 g	8,27 g	9,37 g	4,07 g	6,35 g	20,56 g	8,00 g	10,23 g	6,21 g	1,33 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
34,29 g 0,00 g 0,80 g			34,72 g 0,00 g 1,22 g			22,44 g 0,00 g 0,65 g			33,50 g 0,00 g 0,79 g			34,35 g 0,00 g 0,73 g			

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

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető