

**Heti étlap 2019.02.04. - 2019.02.08. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	Kakaó /7,(1)/, Zsemle /1/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Tej /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/		
	Energia: 273,81 Kcal / 1 144,53 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 192,06 Kcal / 802,81 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 223,81 Kcal / 935,53 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	10,00 g	3,36 g	1,63 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g	10,20 g	1,36 g	0,54 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			30,76 g 0,00 g 0,65 g			51,30 g 12,20 g 0,54 g			42,96 g 12,20 g 0,65 g			
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves /1,9/, Fejtett babfőzelék /1,7/, Fokhagymás sertésapró /1,(9),(12)/, Félbarna kenyér /1/			Paradicsomleves /1,(12)/, Rántott halrúd /1,4/, Petrezselymes rizs, Céklasaláta édesítőszerrel /12/			Zöldséges burgonyaleves /1,9/, Töltött káposzta /1,(12)/, Húsgombóc /3/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Tejföl /7,(1)/			Zöldborsóleves /1,3,9,(12)/, Zöldfűszeres pulykapecsenye /1/, Tört burgonya, Vitaminsaláta			Karalábéleves /1,9/, Milánói makaróni /1,(6),(7),(12)/, Reszelt sajt /7/, Alma		
	Energia: 857,53 Kcal / 3 584,48 KJ			Energia: 795,46 Kcal / 3 325,02 KJ			Energia: 748,96 Kcal / 3 130,65 KJ			Energia: 578,74 Kcal / 2 419,13 KJ			Energia: 842,86 Kcal / 3 523,15 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	37,70 g	33,71 g	8,34 g	18,73 g	33,67 g	2,14 g	24,82 g	37,87 g	8,91 g	24,20 g	18,91 g	3,33 g	34,56 g	30,04 g	9,93 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
98,72 g 0,22 g 2,11 g			117,76 g 24,78 g 1,26 g			71,66 g 0,00 g 3,47 g			76,50 g 9,99 g 1,96 g			107,19 g 5,00 g 1,36 g			
<b>Uzsonna</b>	Csirkemell sonka /1,(1),(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piros retek			Házi csirkemájpástétom /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Újhagyma			Zöldhagymás szendvicsskrém /7/, Rozsos zsemle /1/, Sárgarépa karika			Körözött /7,(1)/, Burgonyás kenyér /1/, Lilahagyma			Sajtkrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/		
	Energia: 222,60 Kcal / 930,47 KJ			Energia: 228,55 Kcal / 955,34 KJ			Energia: 229,61 Kcal / 959,77 KJ			Energia: 228,20 Kcal / 953,88 KJ			Energia: 273,49 Kcal / 1 143,19 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12,84 g	3,53 g	0,16 g	11,43 g	4,81 g	0,94 g	6,95 g	7,57 g	0,01 g	9,07 g	5,55 g	1,87 g	7,71 g	12,15 g	6,87 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
34,72 g 0,00 g 1,22 g			34,84 g 0,00 g 1,30 g			33,39 g 0,00 g 0,33 g			34,38 g 0,00 g 0,96 g			33,00 g 0,00 g 0,96 g			

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

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető