

**Heti étlap 2019.02.18. - 2019.02.22. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/</b>			<b>Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/</b>			<b>Gyümölcsjoghurt /7/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/</b>			<b>Csokis tej /7,(1)/, Túrós táska /1,3,7/</b>			<b>Kakaó /7,(1)/, Stangli /1,7/</b>		
	Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ			Energia: 380,01 Kcal / 1 588,44 KJ			Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,20 g	1,36 g	0,54 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g	15,60 g	5,80 g	0,54 g	12,55 g	2,50 g	0,54 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
42,96 g 12,20 g 0,65 g			51,30 g 12,20 g 0,54 g			39,70 g 12,99 g 0,54 g			64,10 g 17,20 g 0,30 g			54,20 g 12,20 g 0,30 g			
<b>Ebéd</b>	<b>Pirított tésztaleves /1,9/, Paradicsomos káposzta /1,(12)/, Húsgombóc /3/, Félbarna kenyér /1/</b>			<b>Tojásleves /1,3/, Halas penne /1,4,(12)/, Alma</b>			<b>Brokkolikrémleves /1,7/, Levesgyöngy /1,3,(6),(7)/, Pirított csirkemáj /9,(12)/, Tört burgonya, Céklasaláta édesítőszerrel /12/</b>			<b>Rizsleves /9/, Zöldborsófőzelék /1,7,(12)/, Sertéspörkölt- feltét /1,(9),(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/</b>			<b>Palóclevés /1,7,(12)/, Félbarna kenyér /1/, Ízes bukta /1,3,7/</b>		
	Energia: 681,98 Kcal / 2 850,68 KJ			Energia: 575,42 Kcal / 2 405,26 KJ			Energia: 635,99 Kcal / 2 658,44 KJ			Energia: 678,26 Kcal / 2 835,13 KJ			Energia: 1 144,47 Kcal / 4 783,88 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23,20 g	28,95 g	6,04 g	18,45 g	11,40 g	1,45 g	27,56 g	24,65 g	6,53 g	28,41 g	25,36 g	6,41 g	26,07 g	58,64 g	3,59 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
80,96 g 9,99 g 3,01 g			98,41 g 0,00 g 1,58 g			73,76 g 5,24 g 1,48 g			83,58 g 5,44 g 2,26 g			121,79 g 0,00 g 2,23 g			
<b>Uzsonna</b>	<b>Sárgabaracklekvár, Margarin /7/, Zsemle /1/</b>			<b>Házi párizsikrém /7,(1),(6),(10)/, Barna kenyér /1/</b>			<b>Petrezselymes szendvicssaláta /7/, Stangli /1,7/</b>			<b>Csirkemell sonka /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Reszelt sárgarépa</b>			<b>Tavaszi felvágott /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Újhagyma</b>		
	Energia: 216,36 Kcal / 904,38 KJ			Energia: 231,33 Kcal / 966,96 KJ			Energia: 243,01 Kcal / 1 015,78 KJ			Energia: 172,23 Kcal / 719,92 KJ			Energia: 241,98 Kcal / 1 011,48 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5,47 g	3,10 g	0,00 g	8,79 g	7,87 g	1,97 g	6,36 g	10,50 g	5,04 g	10,34 g	3,36 g	0,17 g	9,43 g	7,49 g	1,65 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
43,62 g 10,86 g 0,79 g			31,06 g 0,00 g 1,00 g			32,36 g 0,00 g 0,32 g			25,50 g 0,00 g 1,08 g			34,20 g 0,00 g 1,63 g			

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

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető