

**Heti étlap 2019.04.15. - 2019.04.19. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ 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: 418,81 Kcal / 1 750,63 Kj			Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 Kj			Energia: 348,26 Kcal / 1 455,73 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
	17,80 g	2,20 g	0,54 g	18,10 g	4,00 g	0,54 g	15,40 g	7,80 g	1,63 g						
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só									
86,00 g 12,20 g 1,38 g			85,60 g 12,20 g 0,60 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: 563,30 Kcal / 2 354,59 Kj			Energia: 724,81 Kcal / 3 029,71 Kj			Energia: 956,08 Kcal / 3 996,41 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
	29,52 g	20,24 g	3,48 g	31,42 g	27,81 g	7,26 g	29,52 g	31,12 g	7,20 g						
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só									
61,91 g 0,00 g 1,47 g			86,64 g 5,44 g 2,26 g			138,44 g 14,99 g 2,37 g									
<b>Uzsonna</b>	<b>Zöldfűszeres szendvicsszendvicskrém /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: 311,50 Kcal / 1 302,07 Kj			Energia: 280,19 Kcal / 1 171,19 Kj			Energia: 286,27 Kcal / 1 196,61 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
	7,74 g	12,75 g	6,72 g	11,36 g	3,92 g	1,53 g	15,28 g	6,28 g	0,21 g						
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só									
42,15 g 0,00 g 1,33 g			50,52 g 8,43 g 1,31 g			43,12 g 0,00 g 2,42 g									

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

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető