

**Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>				<b>Csokis tej /7,(1)/, Stangli /1,7/</b>			<b>Tej /7/, Sajtos croissant /1,3,7/</b>			<b>Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/</b>			<b>Gyümölcsjoghurt /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/</b>		
	Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ			Energia: 334,06 Kcal / 1 396,37 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 273,01 Kcal / 1 141,18 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	18,10 g	4,00 g	0,54 g	16,20 g	17,45 g	1,63 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	9,12 g	3,62 g	3,13 g			
Szénhidrát			Só			Szénhidrát			Só			Szénhidrát			
85,60 g			12,20 g			30,55 g			0,00 g			79,80 g			
<b>Ebéd</b>	<b>ÜNNEP</b>			<b>Paradicsomleves /1,(12)/, Zöldborsós csirkeragu /1,(12)/, Petrezselymes rizs</b>			<b>Babgulyás /1,3,9,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piskótakocka /1,3/, Csokiöntet /1,7/</b>			<b>Húsleves /9/, Cérnametélt /1/, Finomfőzelék /1,7/, Vagdalt /1,3/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/</b>			<b>Káposztaleves virslivel /1,7,(6),(10)/, Félbarna kenyér /1/, Ízes levél /1,3,7,(15)/</b>		
	Energia: 751,15 Kcal / 3 139,81 KJ			Energia: 929,58 Kcal / 3 885,64 KJ			Energia: 720,93 Kcal / 3 013,49 KJ			Energia: 1 183,23 Kcal / 4 945,90 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	26,62 g	21,90 g	2,87 g	29,77 g	33,73 g	6,23 g	30,11 g	29,13 g	6,94 g	23,21 g	65,12 g	5,10 g			
Szénhidrát			Só			Szénhidrát			Só			Szénhidrát			
110,86 g			19,98 g			122,71 g			21,20 g			84,10 g			
<b>Uzsonna</b>				<b>Baromfi párizsi /1,(6),(10)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/, Újhagyma</b>			<b>Kenőmájás /6),(7),(10)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/</b>			<b>Pogácsa /1,3,(7)/</b>			<b>Vajkrém /7/, Zsemle /1/, Piros retek</b>		
	Energia: 406,61 Kcal / 1 699,63 KJ			Energia: 288,80 Kcal / 1 207,18 KJ			Energia: 218,06 Kcal / 911,49 KJ			Energia: 443,38 Kcal / 1 853,33 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	15,56 g	11,94 g	1,62 g	11,52 g	9,28 g	3,40 g	4,55 g	10,40 g	0,00 g	11,92 g	17,21 g	7,73 g			
Szénhidrát			Só			Szénhidrát			Só			Szénhidrát			
59,19 g			0,00 g			40,64 g			0,00 g			24,80 g			

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

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető