

## Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	Kakaó, Zsemle	Csokis tej, Teljes kiőrlésű kifli	Tej, Vajas pogácsa	Kakaó, Korpás zsemle	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli
	Energia: 418,81 Kcal / 1 750,63 KJ	Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ	Energia: 315,12 Kcal / 1 317,20 KJ	Energia: 402,81 Kcal / 1 683,75 KJ	Energia: 356,21 Kcal / 1 488,96 KJ
	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír
	17,80 g    2,20 g    0,54 g	16,40 g    1,70 g    0,54 g	11,35 g    13,40 g    1,63 g	17,40 g    2,40 g    0,68 g	12,12 g    3,60 g    3,13 g
	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
86,00 g    12,20 g    1,38 g	79,80 g    12,20 g    1,08 g	35,40 g    0,00 g    0,60 g	81,20 g    12,20 g    1,26 g	68,20 g    12,99 g    1,08 g	
<b>Ebéd</b>	Lebbencsleves, Finomfőzelék, Sült virsli, Félbarna kenyér, Müzliszelet	Karfiolleves, Rántott halrúd, Petrezselymes rizs, Kapros-joghurtos öntet	Gyümölcsleves, Lecsós csirkemáj, Petrezselymes burgonya	Kertészleves, Csikós tokány, Olasz csavart tészta	Gulyásleves, Félbarna kenyér, Tejbedara, Kakaószórat
	Energia: 851,23 Kcal / 3 558,14 KJ	Energia: 795,20 Kcal / 3 323,94 KJ	Energia: 599,54 Kcal / 2 506,08 KJ	Energia: 845,45 Kcal / 3 533,98 KJ	Energia: 762,10 Kcal / 3 185,58 KJ
	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír
	32,78 g    37,35 g    9,16 g	25,14 g    38,47 g    2,96 g	29,87 g    17,69 g    3,36 g	29,04 g    42,46 g    9,20 g	28,58 g    20,17 g    6,79 g
	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
92,36 g    10,63 g    4,62 g	106,03 g    0,00 g    2,20 g	76,37 g    8,59 g    2,26 g	83,19 g    0,44 g    1,47 g	116,02 g    31,21 g    1,83 g	
<b>Uzsonna</b>	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Sertés zsír, Félbarna kenyér, Lilahagyma	Vajkrém, Szezámagos zsemle, Paradicsom	Szőlő, Margarin, Kifli	Májusi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
	Energia: 302,04 Kcal / 1 262,53 KJ	Energia: 454,69 Kcal / 1 900,60 KJ	Energia: 473,35 Kcal / 1 978,60 KJ	Energia: 438,40 Kcal / 1 832,51 KJ	Energia: 309,99 Kcal / 1 295,76 KJ
	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír
	11,38 g    13,11 g    2,20 g	6,51 g    30,56 g    12,00 g	13,90 g    22,70 g    7,75 g	10,30 g    6,15 g    0,00 g	10,86 g    14,80 g    0,00 g
	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
34,62 g    0,00 g    1,68 g	35,53 g    0,00 g    1,14 g	54,40 g    0,00 g    0,00 g	84,15 g    0,00 g    0,20 g	32,52 g    0,00 g    1,99 g	

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

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető