

## Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.10. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/</b>			<b>Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/</b>			<b>Tej /7/, Sajtos pogácsa /1,3,7/</b>			<b>Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/</b>			<b>Gyümölcsjoghurt /7/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/</b>			<b>Kakaó /7,(1)/, Stangli /1,7/</b>			
	Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 315,12 Kcal / 1 317,20 KJ			Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ			Energia: 356,21 Kcal / 1 488,96 KJ			Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	13,40 g	1,72 g	0,54 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	11,35 g	13,40 g	1,63 g	13,40 g	1,72 g	0,54 g	12,12 g	3,60 g	3,13 g	18,10 g	4,00 g	0,54 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
63,12 g	12,20 g	1,30 g	79,80 g	12,20 g	1,08 g	35,40 g	0,00 g	0,60 g	63,12 g	12,20 g	1,30 g	68,20 g	12,99 g	1,08 g	85,60 g	12,20 g	0,60 g		
<b>Ebéd</b>	<b>Kassai burgonyaleves /1,7(6)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Mákos metélt /1,8,(5)/, Alma</b>			<b>Tojásleves /1,3/, Brokkolifőzelék /1,7/, Pulyka aprópecsenye, Félbarna kenyér /1/, Csokis piskóta szelet /1,3,7,(6),(8)/</b>			<b>Zöldségkrémleves /1,7,9/, Kenyérkocka /1/, Sertéspörkölt /1,(9),(12)/, Párolt rizs, Almakompót</b>			<b>Húsleves /9/, Cérnametélt /1/, Lencsefőzelék /1,7,10/, Vagdalt /1,3/, Félbarna kenyér /1/</b>			<b>Fahéjas szilvaleves /1,7/, Zöldfűszeres pulykapecsenye /1,(9)/, Tört burgonya, Csemege uborka édesítőszerrel /12/</b>			<b>Káposztaleves virslivel /1,7,(6),(10)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, ízes bukta /1,3,7/</b>			
	Energia: 966,80 Kcal / 4 041,22 KJ			Energia: 649,44 Kcal / 2 714,66 KJ			Energia: 1 024,98 Kcal / 4 284,42 KJ			Energia: 902,60 Kcal / 3 772,87 KJ			Energia: 554,17 Kcal / 2 336,24 KJ			Energia: 1 188,05 Kcal / 4 966,05 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	30,83 g	29,82 g	7,32 g	30,82 g	29,42 g	7,47 g	28,82 g	38,70 g	9,45 g	37,68 g	38,56 g	7,96 g	22,61 g	18,33 g	4,17 g	23,39 g	65,12 g	5,10 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
142,53 g	14,99 g	1,77 g	65,61 g	8,60 g	3,26 g	139,32 g	20,42 g	2,61 g	93,64 g	1,00 g	3,29 g	73,81 g	12,29 g	1,57 g	120,70 g	0,00 g	2,68 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>Májusi csemege /1),(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Kígyóuborka</b>			<b>Körözött /7,(1)/, Korpás kenyér /1/, Lilahagyma</b>			<b>Zala felvágott, Margarin /7/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/, Zöldpaprika</b>			<b>Libazsír, Korpás kenyér /1/, Savanyú káposzta /12/</b>			<b>Reszelt sajt /7/, Margarin /7/, Kukoricás kenyér /1/, Paradicsom</b>			<b>Margarin /7/, Kalács /1,3,7/</b>			
	Energia: 315,88 Kcal / 1 320,38 KJ			Energia: 248,57 Kcal / 1 039,02 KJ			Energia: 431,34 Kcal / 1 803,00 KJ			Energia: 439,12 Kcal / 1 835,52 KJ			Energia: 366,13 Kcal / 1 530,42 KJ			Energia: 286,15 Kcal / 1 196,11 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	11,36 g	14,85 g	0,00 g	11,27 g	5,53 g	2,06 g	19,20 g	15,95 g	1,76 g	6,76 g	30,40 g	9,03 g	17,10 g	17,78 g	7,16 g	7,07 g	11,31 g	2,60 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
33,37 g	0,00 g	1,99 g	38,07 g	0,00 g	1,05 g	54,10 g	0,00 g	1,04 g	34,10 g	0,00 g	0,85 g	36,12 g	0,00 g	0,68 g	38,91 g	4,20 g	0,51 g		

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