

**Heti étlap 2019.01.28. - 2019.02.01. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/</b>			<b>Tej /7/, Túrós táska /1,3,7/</b>			<b>Csokis tej /7,(1)/, Sajtos kifli /1,7/</b>			<b>Kakaó /7,(1)/, Stangli /1,7/</b>			<b>Gyümölcsjoghurt /7/, Zsemle /1/</b>		
	Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ			Energia: 348,26 Kcal / 1 455,73 KJ			Energia: 369,23 Kcal / 1 543,38 KJ			Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ			Energia: 373,01 Kcal / 1 559,18 KJ		
	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	15,40 g	7,80 g	1,63 g	15,28 g	1,62 g	0,54 g	18,10 g	4,00 g	0,54 g	13,52 g	4,10 g	3,13 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
63,12 g 12,20 g 1,30 g			51,90 g 5,00 g 0,30 g			72,96 g 12,20 g 0,40 g			85,60 g 12,20 g 0,60 g			74,40 g 12,99 g 1,38 g			
<b>Ebéd</b>	<b>Rántott leves /1/, Kenyérkocka /1/, Sztroganoff pulykatokány /1,7,10,(12)/, Szarvacska tészta /1/</b>			<b>Gulyásleves /1,3,9,(12)/, Kukoricás kenyér /1/, Piskótakocka /1,3/, Csokiöntet /1,7/, Mandarin</b>			<b>Karfiolleves /1/, Paradicsomos burgonyafőzelék /1,(12)/, Húsgombóc /3/</b>			<b>Fahéjas szilvaleves /1,7/, Párizsi csirkemell /1,3,7/, Párolt rizs, Vitaminsaláta</b>			<b>Sajtgaluska leves /1,3,7,9/, Kukoricafőzelék /1,7/, Sült virsli, Félbarna kenyér /1/</b>		
	Energia: 855,92 Kcal / 3 577,75 KJ			Energia: 922,14 Kcal / 3 854,55 KJ			Energia: 701,85 Kcal / 2 933,73 KJ			Energia: 1 004,02 Kcal / 4 196,80 KJ			Energia: 859,66 Kcal / 3 593,38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	35,05 g	29,22 g	5,01 g	27,52 g	30,13 g	5,69 g	22,14 g	31,55 g	7,02 g	36,69 g	39,69 g	5,38 g	33,83 g	41,61 g	13,20 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
110,86 g 0,05 g 2,61 g			133,11 g 21,42 g 1,64 g			80,85 g 9,99 g 1,48 g			123,44 g 22,28 g 1,76 g			86,81 g 0,00 g 3,38 g			
<b>Uzsonna</b>	<b>Méz, Margarin /(7)/, Zsemle /1/</b>			<b>Magyaros szendvicsskrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piros retek</b>			<b>Házi szárnyas húskrém /7/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/, Savanyú káposzta /(12)/</b>			<b>Baromfi párizsi /(1),(6),(10)/, Margarin /(7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/</b>			<b>Zala felvágott, Margarin /(7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Újhagyma</b>		
	Energia: 366,96 Kcal / 1 533,89 KJ			Energia: 280,68 Kcal / 1 173,24 KJ			Energia: 413,71 Kcal / 1 729,31 KJ			Energia: 288,57 Kcal / 1 206,22 KJ			Energia: 275,88 Kcal / 1 153,18 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,84 g	6,20 g	0,00 g	7,29 g	12,63 g	6,72 g	21,21 g	13,31 g	2,34 g	11,94 g	11,82 g	1,62 g	12,53 g	9,82 g	1,76 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
71,30 g 8,10 g 1,58 g			34,14 g 0,00 g 0,82 g			53,76 g 0,00 g 2,96 g			33,48 g 0,00 g 1,39 g			34,50 g 0,00 g 1,83 g			

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

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető