

**Heti étlap 2018.12.17. - 2018.12.21. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó /7,(1)/, Sajtos kifli /1,7/</b>			<b>Csokis tej /7,(1)/, Briós /1,3,7/</b>			<b>Tej /7/, Korpás kifli /1,3,7,11/</b>			<b>Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/</b>			<b>Kakaó /7,(1)/, Szezámmagos kifli /1,7,11/</b>		
	Energia: 369,23 Kcal / 1 543,38 KJ			Energia: 308,81 Kcal / 1 290,83 KJ			Energia: 455,92 Kcal / 1 905,75 KJ			Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15,28 g	1,62 g	0,54 g	12,25 g	4,85 g	1,71 g	19,32 g	6,06 g	1,63 g	13,40 g	1,72 g	0,54 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
72,96 g 12,20 g 0,40 g			55,10 g 17,09 g 0,28 g			80,50 g 0,00 g 1,74 g			63,12 g 12,20 g 1,30 g			79,80 g 12,20 g 1,34 g			
<b>Ebéd</b>	<b>Paradicsomleves /1,(12)/, Pásztortarhonya /1,(6),(7),(9),(12)/, Céklasaláta édesítőszerrel /1(12)/</b>			<b>Erőleves /9/, Cérnametélt /1/, Fejtett babfőzelék /1,7/, Vagdalt /1,3/, Félbarna kenyér /1/</b>			<b>Zöldborsóleves /1,3,9,(12)/, Brassói aprópecsenye /9,(12)/, Főtt burgonya, Káposztasaláta /1/</b>			<b>Gulyásleves /1,3,9,(12)/, Burgonyás kenyér /1/, Piskótakocka /1,3/, Csokiöntet /1,7/</b>			<b>Karfiolleves /1/, Burgonyafőzelék /1,7/, Sertéspörkölt- feltét /1,(9),(12)/, Félbarna kenyér /1/</b>		
	Energia: 838,19 Kcal / 3 503,63 KJ			Energia: 922,88 Kcal / 3 857,64 KJ			Energia: 675,04 Kcal / 2 821,67 KJ			Energia: 907,92 Kcal / 3 795,11 KJ			Energia: 748,05 Kcal / 3 126,85 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25,19 g	33,57 g	6,80 g	40,38 g	33,99 g	9,47 g	25,10 g	29,64 g	7,12 g	27,94 g	31,48 g	6,54 g	27,06 g	34,16 g	9,35 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
104,90 g 26,01 g 0,80 g			117,16 g 0,00 g 3,09 g			73,39 g 5,44 g 1,76 g			123,56 g 21,42 g 1,70 g			81,91 g 0,44 g 2,61 g			
<b>Uzsonna</b>	<b>Csirkemell sonka /1,(1),(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Piros retek</b>			<b>Házi húskrém /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Savanyú káposzta /1(12)/</b>			<b>Kenőmájás /6),(7),(10)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/</b>			<b>Sertés zsír, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Lilahagyma</b>			<b>Tavaszi felvágott /1,(1),(6),(7)/, Margarin /7/, Kukoricás kenyér /1/, Piros retek</b>		
	Energia: 287,71 Kcal / 1 202,63 KJ			Energia: 303,07 Kcal / 1 266,83 KJ			Energia: 288,80 Kcal / 1 207,18 KJ			Energia: 459,51 Kcal / 1 920,75 KJ			Energia: 280,50 Kcal / 1 172,49 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15,40 g	6,29 g	0,21 g	11,43 g	9,80 g	3,38 g	11,52 g	9,28 g	3,40 g	6,69 g	30,56 g	12,00 g	9,77 g	12,29 g	2,20 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
43,34 g 0,00 g 1,94 g			42,77 g 0,00 g 2,23 g			40,64 g 0,00 g 1,82 g			36,55 g 0,00 g 0,79 g			34,64 g 0,00 g 1,86 g			

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

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető