

**Heti étlap 2019.02.11. - 2019.02.15. 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>Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/</b>			<b>Tej /7/, Sajtos Croissant /1,3,7/</b>			<b>Csokis tej /7,(1)/, Sajtos kifli /1,7/</b>			<b>Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/</b>		
	Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 334,06 Kcal / 1 396,37 KJ			Energia: 369,23 Kcal / 1 543,38 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
	13,40 g	1,72 g	0,54 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	16,20 g	17,45 g	1,63 g	15,28 g	1,62 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			
63,12 g 12,20 g 1,30 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g			30,55 g 0,00 g 0,27 g			72,96 g 12,20 g 0,40 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g			
<b>Ebéd</b>	<b>Csontleves /9/, Cérnametélt /1/, Csemege karaj, Gyümölcsmártás /1,7/, Főtt burgonya</b>			<b>Francia hagymaleves /1,7/, Levesgyöngy /1,3,(6),(7)/, Budapest csirkeragu /1,(9),(12)/, Párolt rizs</b>			<b>Kassai burgonyaleves /1,7,(6)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Mákos metélt /1,8,(5)/, Mandarin</b>			<b>Korpagaluska leves /1,3,9/, Sárgaborsó főzelék /1/, Szárnyas vagdalt /1,3/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/</b>			<b>Fahéjas almaleves /1,7/, Rántott csirkemell /1,3/, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta</b>		
	Energia: 528,16 Kcal / 2 207,71 KJ			Energia: 800,26 Kcal / 3 345,09 KJ			Energia: 947,44 Kcal / 3 960,30 KJ			Energia: 833,55 Kcal / 3 484,24 KJ			Energia: 879,66 Kcal / 3 676,98 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	27,26 g	17,17 g	6,30 g	33,50 g	25,83 g	5,15 g	30,72 g	29,43 g	7,32 g	39,94 g	26,91 g	4,08 g	34,36 g	35,48 g	4,76 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
71,00 g 9,99 g 2,45 g			105,16 g 0,44 g 1,78 g			138,89 g 14,99 g 1,77 g			106,63 g 0,00 g 2,63 g			104,79 g 19,99 g 2,45 g			
<b>Uzsonna</b>	<b>Méz, Margarin /7/, Burgonyás kenyér /1/</b>			<b>Szendvicssonka /1,(1),(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Újhagyma</b>			<b>Vajkrém /7/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/</b>			<b>Sertés zsír, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Savanyú káposzta /12/</b>			<b>Főtt tojás /3/, Margarin /7/, Kukoricás kenyér /1/</b>		
	Energia: 223,53 Kcal / 934,36 KJ			Energia: 291,10 Kcal / 1 216,80 KJ			Energia: 425,12 Kcal / 1 777,00 KJ			Energia: 449,67 Kcal / 1 879,62 KJ			Energia: 238,69 Kcal / 997,72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4,60 g	5,60 g	0,00 g	15,55 g	6,30 g	0,21 g	10,40 g	16,70 g	7,73 g	6,64 g	30,61 g	12,05 g	8,22 g	8,84 g	0,62 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
37,86 g 8,10 g 0,92 g			44,22 g 0,00 g 2,42 g			57,80 g 0,00 g 1,08 g			34,10 g 0,00 g 1,23 g			33,60 g 0,00 g 0,86 g			

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

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető