

**Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó /7,(1)/, Briós /1,3,7/</b>			<b>Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/</b>			<b>Tej /7/, Szezám-magos zsemle /1,11,(5),(8)/</b>			<b>Kakaó /7,(1)/, Rozsos kifli /1,7/</b>			<b>Gyümölcsjoghurt /7,(1)/, Sajtos kifli /1,7/</b>		
	Energia: 308,81 Kcal / 1 290,83 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 251,56 Kcal / 1 051,52 KJ			Energia: 280,53 Kcal / 1 172,62 KJ			Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	12,25 g	4,85 g	1,71 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g	13,00 g	6,30 g	1,77 g	11,70 g	3,20 g	0,54 g	6,86 g	3,21 g	3,13 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
55,10 g 17,09 g 0,28 g			51,30 g 12,20 g 0,54 g			36,40 g 0,00 g 0,75 g			51,90 g 12,20 g 0,53 g			36,28 g 12,99 g 0,69 g			
<b>Ebéd</b>	<b>Magyaros burgonyaleves 1,3,(9),(12)/, Zöldbabfőzelék /1,7,(12)/, Fokhagymás sertésapró-feltét /1,(9),(12)/, Kukoricás kenyér /1/</b>			<b>Paradicsomleves /1,(12)/, Rántott halrúd /1,4/, Petrezselymes rizs, Csalamádé /12/</b>			<b>Lencseleves /1,7,9,10/, Sajto-tejfőlés tészta /1,7/</b>			<b>Daragaluskaleves /1,3,9/, Székelykáposzta /1,(9),(12)/, Tejföl /7,(1)/, Félbarna kenyér /1/</b>			<b>Zellerleves /1,9/, Bakonyi pulykaragu /1,7/, Tört burgonya</b>		
	Energia: 728,70 Kcal / 3 045,97 KJ			Energia: 769,31 Kcal / 3 215,72 KJ			Energia: 755,00 Kcal / 3 155,90 KJ			Energia: 658,38 Kcal / 2 752,03 KJ			Energia: 590,29 Kcal / 2 467,41 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	25,12 g	37,31 g	8,42 g	18,60 g	33,73 g	2,14 g	27,82 g	32,30 g	11,72 g	24,46 g	33,19 g	10,04 g	24,13 g	26,24 g	5,27 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
72,66 g 0,66 g 2,03 g			111,45 g 19,98 g 1,26 g			84,99 g 0,00 g 1,34 g			62,96 g 0,35 g 3,72 g			59,83 g 0,00 g 1,77 g			
<b>Uzsonna</b>	<b>Áfonyalekvár /15)/, Margarin /7)/, Zsemle /1/</b>			<b>Főtt tojás /3/, Margarin /7)/, Korpás kenyér /1/</b>			<b>Sajtos párizsi /7,(1),(6)/, Margarin /7)/, Burgonyás kenyér /1/</b>			<b>Házi kolbászkрем /7,(1),(6)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Jégcsapretek</b>			<b>Csirkemell sonka /1),(6),(7)/, Margarin /7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/</b>		
	Energia: 218,85 Kcal / 914,79 KJ			Energia: 215,17 Kcal / 899,41 KJ			Energia: 234,68 Kcal / 980,96 KJ			Energia: 290,57 Kcal / 1 214,58 KJ			Energia: 221,14 Kcal / 924,37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	5,50 g	3,10 g	0,00 g	8,76 g	5,50 g	0,62 g	8,10 g	8,62 g	1,65 g	11,55 g	12,17 g	3,79 g	12,72 g	3,52 g	0,16 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
44,26 g 11,60 g 0,79 g			32,52 g 0,00 g 0,95 g			30,30 g 0,00 g 1,34 g			33,38 g 0,00 g 0,84 g			34,50 g 0,00 g 1,22 g			

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

Schwerer Klára  
Élelmiszevezető