

**Heti étlap 2019.10.07. - 2019.10.11. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcs joghurt /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/</b>			<b>Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/</b>			<b>Tej /7/, Briós /1,3,7/</b>			<b>Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/</b>			<b>Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/</b>		
	Energia: 356,21 Kcal / 1 488,96 KJ			Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ			Energia: 277,06 Kcal / 1 158,11 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 318,81 Kcal / 1 332,63 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12,12 g	3,60 g	3,13 g	13,40 g	1,72 g	0,54 g	12,05 g	6,85 g	2,80 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	13,40 g	1,72 g	0,54 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
68,20 g 12,99 g 1,57 g			63,12 g 12,20 g 1,30 g			42,90 g 4,89 g 0,28 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g			63,12 g 12,20 g 1,30 g			
<b>Ebéd</b>	<b>Magyaros gombaleves /1,3,9,(12)/, Vadas sertésragu /1,7,10/, Olasz csavart tészta /1/</b>			<b>BrokkolikréMLEVES /1,7/, Kenyérkocka /1/, Budapest sertésragu /1,(9),(12)/, Párolt rizs</b>			<b>Paradicsomleves /1/, Rántott sertésszelet /1,3/, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta</b>			<b>Zöldségleves /1,9/, Fejtett babfőzelék /1,7/, Sült krinolin, Félbarna kenyér /1/</b>			<b>Húsos karfiolleves, Piskótakocka /1,3/, Csokiöntet /1,7/</b>		
	Energia: 852,61 Kcal / 3 563,91 KJ			Energia: 912,25 Kcal / 3 813,21 KJ			Energia: 1 022,14 Kcal / 4 272,55 KJ			Energia: 873,75 Kcal / 3 652,28 KJ			Energia: 677,79 Kcal / 2 833,16 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	30,99 g	39,19 g	10,60 g	32,49 g	34,96 g	9,16 g	33,63 g	45,95 g	6,80 g	36,15 g	37,55 g	9,13 g	17,77 g	31,16 g	7,53 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
94,15 g 5,44 g 1,96 g			114,45 g 0,44 g 3,10 g			116,34 g 24,98 g 2,07 g			95,70 g 0,00 g 3,72 g			78,05 g 20,98 g 1,47 g			
<b>Uzsonna</b>	<b>Gyümölcs joghurt /7,(1)/, Zsemle /1/</b>			<b>Zala felvágott, Margarin /(7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Kígyóuborka</b>			<b>Hideg tej /7/, Kockasajt /7/, Rozsos kifli /1,7/</b>			<b>Teljes kiőrlésű kifli /1,7/, Margarin/(7)/, Alma</b>			<b>Hideg tej /7/, Margarin /(7)/, Stangli /1,7/</b>		
	Energia: 373,01 Kcal / 1 559,18 KJ			Energia: 276,94 Kcal / 1 157,61 KJ			Energia: 459,01 Kcal / 1 918,66 KJ			Energia: 369,64 Kcal / 1 545,10 KJ			Energia: 297,20 Kcal / 1 242,30 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13,52 g	4,10 g	3,13 g	12,76 g	9,85 g	1,76 g	17,10 g	12,80 g	4,04 g	10,00 g	6,30 g	0,00 g	12,35 g	9,60 g	3,04 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
74,40 g 12,99 g 1,87 g			34,25 g 0,00 g 1,83 g			69,70 g 0,00 g 1,74 g			67,50 g 0,00 g 1,28 g			42,00 g 0,00 g 0,62 g			

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

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető