

**Heti étlap 2019.10.21. - 2019.10.25. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó /7,(1)/, Pogácsa /1,3,(7)/</b>			<b>Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/</b>						<b>Tej /7/, Sajtos croissant /1,3,7/</b>			<b>Gyümölcsjoghurt /7,(1)/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/</b>		
	Energia: 346,87 Kcal / 1 449,92 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ						Energia: 334,06 Kcal / 1 396,37 KJ			Energia: 392,01 Kcal / 1 638,60 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11,55 g	11,40 g	0,54 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g				16,20 g	17,45 g	1,63 g	15,12 g	9,50 g	3,41 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
47,60 g 12,20 g 0,60 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g						30,55 g 0,00 g 0,27 g			62,80 g 12,99 g 1,99 g			
<b>Ebéd</b>	<b>Tárkonyos pulykaragu leves /1,7,9,(12)/, Darásmetélt /1/, Sárgabaracklekvár</b>			<b>Zöldbableves /1,(12)/, Kefíres burgonyafőzelék /1,7/, Vagdalt /1,3/, Félbarna kenyér /1/, Csokis piskóta szelet /1,3,7,(6),(8)/</b>			<b>ÜNNEP</b>			<b>Paradicsomleves /1/, Pásztortarhonya /1,(6),(7),(9),(12)/, Vitaminsaláta</b>			<b>Francia hagymaleves /1,7/, Levesgyöngy /1,3,(6),(7)/, Mexikói húsos bab /1,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/</b>		
	Energia: 770,33 Kcal / 3 219,98 KJ			Energia: 897,96 Kcal / 3 753,47 KJ						Energia: 831,16 Kcal / 3 474,25 KJ			Energia: 901,62 Kcal / 3 768,77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	29,62 g	18,14 g	3,99 g	29,17 g	36,11 g	9,17 g				24,22 g	33,41 g	6,82 g	35,79 g	35,37 g	9,56 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
121,91 g 10,86 g 0,30 g			113,63 g 8,60 g 2,96 g						104,83 g 30,41 g 1,27 g			106,78 g 0,00 g 2,09 g			
<b>Uzsonna</b>	<b>Csirkemell sonka /(1),(6),(7)/, Margarin /(7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Kigyóuborka</b>			<b>Alma, Margarin /(7)/, Sajtos kifli /1,7/</b>						<b>Sertés zsír, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Újhagyma</b>			<b>Baromfi párizsi /(1),(6),(10)/, Margarin /(7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Zöldpaprika</b>		
	Energia: 262,15 Kcal / 1 095,79 KJ			Energia: 336,86 Kcal / 1 408,07 KJ						Energia: 444,56 Kcal / 1 858,26 KJ			Energia: 298,38 Kcal / 1 247,23 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15,44 g	6,21 g	0,21 g	8,88 g	6,22 g	0,00 g				6,36 g	30,53 g	12,00 g	12,55 g	11,97 g	1,62 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
36,05 g 0,00 g 1,43 g			60,66 g 0,00 g 0,60 g						33,50 g 0,00 g 0,78 g			34,99 g 0,00 g 1,39 g			

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

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető