

**Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ 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>Kakaó /7,(1)/, Stangli /1,7/</b>  |         |                        | <b>Tej /7/, Szezámragos zsemle /1,11,(5),(8)/</b>  |         |        |              |  |  |
|                         | Energia: 346,87 Kcal / 1 449,92 KJ   |         |                        | Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ   |         |                        | Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ   |         |                        | Energia: 251,56 Kcal / 1 051,52 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                 | 11,70 g  | 1,35 g  | 0,54 g                 | 12,55 g  | 2,50 g  | 0,54 g                 | 13,00 g  | 6,30 g  | 1,77 g |              |  |  |
| Szénhidrát Cukor Só     |  |         | Szénhidrát Cukor Só    |  |         | Szénhidrát Cukor Só    |  |         | Szénhidrát Cukor Só    |  |         |        |              |  |  |
| 47,60 g 12,20 g 0,60 g  |  |         | 51,30 g 12,20 g 0,54 g |  |         | 54,20 g 12,20 g 0,30 g |  |         | 36,40 g 0,00 g 0,75 g  |  |         |        |              |  |  |
| <b>Ebéd</b>             | <b>Tárkonyos pulykaragu leves /1,7,9,(12)/, Félbarna kenyér /1/, Dejós tészta /1,(8)/</b>  |         |                        | <b>Zöldbableves /1,(12)/, Kefíres burgonyafőzelék /1,7/, Sült csirkecomb csíkok, Félbarna kenyér /1/</b> |         |                        | <b>Paradicsomleves /1,(12)/, Pásztortarhonya /1,(6),(7),(9),(12)/, Vitaminsaláta</b> |         |                        | <b>Francia hagymaleves /1,7/, Levesgyöngy /1,3,(6),(7)/, Mexikói húsos bab /1,(12)/, Félbarna kenyér /1/</b> |         |        | <b>ÜNNEP</b> |  |  |
|                         | Energia: 809,74 Kcal / 3 384,71 KJ   |         |                        | Energia: 636,74 Kcal / 2 661,57 KJ   |         |                        | Energia: 805,69 Kcal / 3 367,78 KJ   |         |                        | Energia: 856,80 Kcal / 3 581,42 KJ   |         |        |              |  |  |
|                         | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír                 | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír                 | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír                 | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |              |  |  |
|                         | 30,87 g  | 21,23 g | 3,75 g                 | 30,61 g  | 21,28 g | 3,08 g                 | 24,93 g  | 33,62 g | 6,80 g                 | 34,77 g  | 33,97 g | 9,10 g |              |  |  |
| Szénhidrát Cukor Só     |  |         | Szénhidrát Cukor Só    |  |         | Szénhidrát Cukor Só    |  |         | Szénhidrát Cukor Só    |  |         |        |              |  |  |
| 123,54 g 15,73 g 1,63 g |  |         | 79,65 g 0,00 g 2,61 g  |  |         | 97,20 g 20,42 g 0,80 g |  |         | 100,06 g 0,00 g 2,34 g |  |         |        |              |  |  |
| <b>Uzsonna</b>          | <b>Csirkemell sonka /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Kigýóuborka</b> |         |                        | <b>Alma, Müzli zelet /1,(5),(6),(7),(8),(11),(15)/</b>   |         |                        | <b>Kenőmájás /6),(7),(10)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/</b>                           |         |                        | <b>Kakaós csiga /1,3,7/</b>  |         |        |              |  |  |
|                         | Energia: 225,84 Kcal / 944,01 KJ   |         |                        | Energia: 132,76 Kcal / 554,94 KJ   |         |                        | Energia: 234,10 Kcal / 978,54 KJ   |         |                        | Energia: 212,50 Kcal / 888,25 KJ   |         |        |              |  |  |
|                         | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír                 | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír                 | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír                 | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |              |  |  |
|                         | 13,12 g  | 3,56 g  | 0,16 g                 | 1,80 g   | 3,40 g  | 0,00 g                 | 9,90 g   | 7,02 g  | 2,55 g                 | 3,55 g   | 8,75 g  | 0,00 g |              |  |  |
| Szénhidrát Cukor Só     |  |         | Szénhidrát Cukor Só    |  |         | Szénhidrát Cukor Só    |  |         | Szénhidrát Cukor Só    |  |         |        |              |  |  |
| 35,18 g 0,00 g 1,22 g   |  |         | 23,04 g 4,20 g 0,00 g  |  |         | 32,64 g 0,00 g 1,18 g  |  |         | 29,20 g 0,00 g 0,30 g  |  |         |        |              |  |  |

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető