

**Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	Kakaó /7,(1)/, Zsemle /1/			Csokis tej /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Tej /7/, Kakaós csiga /1,3,7/			Kakaó /7,(1)/, Korpás zsemle /1/			Csokis tej /7,(1)/, Szezámagos zsemle /1,11,(5),(8)/		
	Energia: 418,81 Kcal / 1 750,63 KJ			Energia: 402,01 Kcal / 1 680,40 KJ			Energia: 309,56 Kcal / 1 293,96 KJ			Energia: 402,81 Kcal / 1 683,75 KJ			Energia: 437,81 Kcal / 1 830,05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	17,80 g	2,20 g	0,54 g	16,40 g	1,70 g	0,54 g	10,35 g	11,75 g	1,63 g	17,40 g	2,40 g	0,68 g	19,40 g	7,60 g	0,82 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
86,00 g 12,20 g 1,38 g			79,80 g 12,20 g 1,08 g			39,80 g 0,00 g 0,30 g			81,20 g 12,20 g 1,26 g			74,40 g 12,20 g 1,50 g			
<b>Ebéd</b>	Daragaluska leves /1,3,9/, Zöldbabfőzelék /1,7,(12)/, Sertéspörkölt-feltét /1,(9),(12)/, Kukoricás kenyér /1/			Gulyásleves /1,3,9,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piskótakocka /1,3/, Csokiöntet /1,7/			Tojásleves /1,3/, Zöldborsófőzelék /1,7/, Szárnyas vagdalt /1,3/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Zellerkrémleves /1,7,9/, Kenyérkocka /1/, Édes-savanyú csirke /1,(12),(15)/, Párolt rizs			Karfioleves /1/, Pásztortarhonya /1,(6),(7),(9),(12)/, Kovászos uborka /12/		
	Energia: 707,54 Kcal / 2 957,52 KJ			Energia: 887,92 Kcal / 3 711,51 KJ			Energia: 649,48 Kcal / 2 714,83 KJ			Energia: 866,74 Kcal / 3 622,97 KJ			Energia: 688,28 Kcal / 2 877,01 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	24,67 g	38,31 g	9,35 g	27,57 g	29,08 g	5,69 g	31,49 g	21,46 g	3,74 g	34,20 g	22,89 g	3,47 g	24,83 g	31,68 g	6,62 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
67,20 g 0,44 g 2,13 g			125,17 g 21,42 g 1,77 g			82,03 g 5,00 g 2,25 g			129,13 g 10,17 g 2,91 g			72,84 g 0,44 g 0,98 g			
<b>Uzsonna</b>	Zelleres szendvicskrém /7,9/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Húskenyér /6,(7)/, Margarin /7)/, Korpás kenyér /1/, Paradicsom			Szamócalekvár /15)/, Margarin /7)/, Burgonyás kenyér /1/			Magyaros sajtkrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Paradicsom			Csirkemell sonka /1,(1),(6),(7)/, Margarin /7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/		
	Energia: 280,04 Kcal / 1 170,57 KJ			Energia: 317,60 Kcal / 1 327,57 KJ			Energia: 216,36 Kcal / 904,38 KJ			Energia: 320,31 Kcal / 1 338,90 KJ			Energia: 256,26 Kcal / 1 071,17 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,28 g	12,62 g	6,72 g	10,56 g	14,90 g	0,02 g	4,94 g	5,71 g	0,00 g	8,77 g	15,74 g	8,95 g	14,94 g	6,16 g	0,21 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
34,01 g 0,00 g 0,82 g			34,40 g 0,00 g 1,85 g			35,24 g 0,00 g 0,92 g			35,50 g 0,00 g 1,02 g			35,20 g 0,00 g 1,42 g			

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

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető