

**Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14. ÉRD - ISKOLA (FELSŐ TAGOZAT)**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>				<b>Kakaó /7/, Vaj /7/, Stangli /1,7/</b>			<b>Gyümölcs tea, Kenőmájas /6),(7),(10)/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Kígyóborka</b>			<b>Tejeskávé /7,(1)/, Margarin /7)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/</b>			<b>Gyümölcs tea, Vajkrém /7/, Zsemle /1/, Piros retek</b>		
				Energia: 565,30 Kcal / 2 362,95 KJ			Energia: 327,06 Kcal / 1 367,11 KJ			Energia: 433,27 Kcal / 1 811,07 KJ			Energia: 475,76 Kcal / 1 988,68 KJ		
				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
				17,47 g	20,13 g	8,49 g	12,02 g	9,33 g	3,40 g	15,36 g	8,40 g	1,47 g	11,92 g	17,21 g	7,73 g
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
				82,06 g	9,99 g	0,60 g	49,49 g	8,00 g	1,82 g	74,19 g	7,99 g	1,28 g	72,22 g	8,00 g	1,39 g
<b>Ebéd</b>	<b>ÜNNEP</b>			<b>Paradicsomleves /1,(12)/, Zöldborsós csirkeragu /1,(12)/, Petrezselymes rizs</b>			<b>Babgulyás /1,3,9,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piskótakocka /1,3/, Csokiöntet /1,7/</b>			<b>Húsleves /9/, Cérnametélt /1/, Finomfőzelék /1,7/, Vagdalt /1,3/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/</b>			<b>Káposztaleves virslivel /1,7,(6),(10)/, Félbarna kenyér /1/, Ízes levél /1,3,7,(15)/</b>		
				Energia: 751,15 Kcal / 3 139,81 KJ			Energia: 929,58 Kcal / 3 885,64 KJ			Energia: 720,93 Kcal / 3 013,49 KJ			Energia: 1 183,23 Kcal / 4 945,90 KJ		
				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
				26,62 g	21,90 g	2,87 g	29,77 g	33,73 g	6,23 g	30,11 g	29,13 g	6,94 g	23,21 g	65,12 g	5,10 g
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
				110,86 g	19,98 g	1,09 g	122,71 g	21,20 g	2,26 g	84,10 g	5,99 g	2,94 g	119,68 g	0,00 g	2,83 g
<b>Uzsonna</b>				<b>Baromfi párizsi /(1),(6),(10)/, Margarin /(7)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/, Újhagyma</b>			<b>Hideg tej /7/, Zöldhagymás szendvicskrém /7/, Burgonyás kenyér /1/</b>			<b>Citromos tea, Pogácsa /1,3,(7)/</b>			<b>Hideg tej /7/, Kockasajt /7/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/</b>		
				Energia: 406,61 Kcal / 1 699,63 KJ			Energia: 369,70 Kcal / 1 545,35 KJ			Energia: 254,45 Kcal / 1 063,60 KJ			Energia: 428,77 Kcal / 1 792,26 KJ		
				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
				15,56 g	11,94 g	1,62 g	13,72 g	15,72 g	3,04 g	4,55 g	10,40 g	0,00 g	17,10 g	9,10 g	4,04 g
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
				59,19 g	0,00 g	1,68 g	42,56 g	0,00 g	1,38 g	33,80 g	9,00 g	0,60 g	68,50 g	0,00 g	1,76 g

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

Schwerer Klára  
Élelmészvezető