

**Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05. ÉRD - ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Citromos tea, Sajtkrém /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Jégcsapretek</b>			<b>Vaníliás tej /7/, Margarin /7/, Kalács /1,3,7/</b>			<b>Gyümölcs tea, Sárgarépás szendvicsskrém /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/</b>			<b>Forralt tej /7/, Csokis gabonagyógyó /1,7,(5),(6),(8)/</b>			<b>Citromos tea, Csirkemell sonka /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/</b>		
	Energia: 315,71 Kcal / 1 319,67 KJ			Energia: 427,12 Kcal / 1 785,36 KJ			Energia: 196,50 Kcal / 821,37 KJ			Energia: 369,55 Kcal / 1 544,72 KJ			Energia: 257,53 Kcal / 1 076,48 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8,19 g	12,19 g	6,87 g	13,01 g	11,51 g	4,07 g	3,88 g	7,13 g	3,78 g	11,50 g	6,15 g	1,63 g	12,72 g	3,52 g	0,16 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
42,88 g 9,00 g 0,97 g			67,89 g 24,18 g 0,41 g			29,44 g 8,00 g 0,67 g			68,80 g 2,31 g 0,01 g			43,50 g 9,00 g 1,22 g			
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldséges tarhonyaleves /1,9/, Zöldbabfőzelék /1,7,(12)/, Fokhagymás sertésapró /1,(12)/, Kukoricás kenyér /1/</b>			<b>Paradicsomleves /1,(12)/, Rántott csirkemell /1,3/, Petrezselymes rizs, Vegyes vágott savanyúság /12/</b>			<b>Lencseleves /1,9,10/, Sajtos-tejfőlés tészta /1,7,(1)/</b>			<b>Daragaluska leves /1,3,9/, Székelykáposzta /1,(12)/, Tejföl /7,(1)/, Félbarna kenyér /1/</b>			<b>Magyaros burgonyaleves /1,3,(12)/, Bakonyi pulykaragu /1,7/, Tarhonya köret /1/</b>		
	Energia: 694,98 Kcal / 2 905,02 KJ			Energia: 1 018,98 Kcal / 4 259,34 KJ			Energia: 713,12 Kcal / 2 980,84 KJ			Energia: 637,68 Kcal / 2 665,50 KJ			Energia: 762,09 Kcal / 3 185,54 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	24,11 g	37,16 g	8,54 g	33,48 g	44,54 g	4,94 g	27,16 g	28,30 g	9,70 g	24,20 g	31,19 g	9,03 g	31,35 g	30,44 g	5,40 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
67,35 g 0,22 g 2,04 g			119,92 g 19,98 g 1,58 g			84,23 g 0,00 g 1,34 g			62,61 g 0,35 g 3,73 g			85,40 g 0,44 g 1,78 g			
<b>Uzsonna</b>	<b>Áfonyalekvár /15/, Margarin /7/, Zsemle /1/</b>			<b>Gyümölcs joghurt /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/</b>			<b>Sajtos párizsi /7,(1),(6)/, Margarin /7/, Burgonyás kenyér /1/, Kígyóuborka</b>			<b>Házi kolbászkrem /7,(1),(6)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Jégcsapretek</b>			<b>Alma, Margarin /7/, Stangli /1,7/</b>		
	Energia: 218,85 Kcal / 914,79 KJ			Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ			Energia: 239,38 Kcal / 1 000,61 KJ			Energia: 290,57 Kcal / 1 214,58 KJ			Energia: 228,81 Kcal / 956,43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5,50 g	3,10 g	0,00 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g	8,50 g	8,66 g	1,65 g	11,55 g	12,17 g	3,79 g	6,15 g	4,60 g	0,00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
44,26 g 11,60 g 0,79 g			39,70 g 12,99 g 1,03 g			30,98 g 0,00 g 1,34 g			33,38 g 0,00 g 0,84 g			41,90 g 0,00 g 0,40 g			

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

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető