

## Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22. ÉRD - GIMNÁZIUM

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>Tojásleves /1,3/, Fejtett babfőzelék /1,7/, Sertéspörkölt- feltét /1,(9),(12)/, Félbarna kenyér /1/</b>			<b>Pandúrleves /1,7,9,10/, Félbarna kenyér /1/, Káposztás kocka /1/, Mandarin</b>			<b>Francia hagymaleves /1,7/, Kölesgolyó, Édes-savanyú csirke /1,(12),(15)/, Párolt rizs</b>			<b>Májgaluska leves /1,3,9/, Paprikás burgonya virslivel /9),(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Vitaminsaláta</b>			<b>Lencseleves /1,7,9,10/, Vadas pulykaragu /1,7,10/, Rövidcső tészta /1/</b>		
	Energia: 1 043,60 Kcal / 4 362,25 KJ			Energia: 919,49 Kcal / 3 843,47 KJ			Energia: 1 000,98 Kcal / 4 184,10 KJ			Energia: 939,28 Kcal / 3 926,19 KJ			Energia: 1 074,21 Kcal / 4 490,20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	48,72 g	41,21 g	10,96 g	34,04 g	32,71 g	8,17 g	36,54 g	30,49 g	6,11 g	36,91 g	26,99 g	8,16 g	45,76 g	38,44 g	8,87 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
116,28 g	0,44 g	2,80 g	120,87 g	9,99 g	2,31 g	143,47 g	13,17 g	2,27 g	134,98 g	10,87 g	3,33 g	127,77 g	5,00 g	2,75 g	

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

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető