

Heti étlap 2019.04.08. - 2019.04.12. ÉRD - GIMNÁZIUM

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Ebéd	Húsgaluskaleves /1,3,9/, Sóskamártás /1,7/, Főtt burgonya, Főtt tojás /3/	Gulyásleves /1,3,9,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piskótakocka /1,3/, Csokiöntet /1,7/	Karfiolleves /1/, Eszterházy pulykatokány /1,7,10/, Penne tészta /1/	Magyaros gombaleves /1,3,9,(12)/, Kefíres burgonyafőzelék /1,7/, Fokhagymás sertésapró- feltét /1,(9),(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/	Sárgaborsó leves /1,9,10/, Lecsós virsli /1,(9),(12)/, Tarhonya köret /1/, Alma	
	Energia: 723,00 Kcal / 3 022,14 Kj		Energia: 1 060,31 Kcal / 4 432,10 Kj		Energia: 793,06 Kcal / 3 314,99 Kj	
	Energia: 886,22 Kcal / 3 704,40 Kj		Energia: 986,12 Kcal / 4 121,98 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
30,22 g	29,13 g	6,42 g	32,92 g	38,83 g	7,59 g	
34,21 g	29,07 g	5,87 g	33,83 g	37,34 g	9,05 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
83,31 g	7,99 g	2,26 g	140,01 g	21,42 g	1,90 g	
98,33 g	0,00 g	2,94 g	102,17 g	0,66 g	3,18 g	
36,95 g	37,61 g	7,86 g	121,09 g	1,76 g	2,79 g	

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető