






Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19. ÉRD - GIMNÁZIUM

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Magyaros burgonyaleves, Tökfőzelék, Csirkepörkölt- feltét, Teljes kiőrlésű kenyér	Fejtett bableves, Túrós- tejfölös tészta, Alma	Zöldséges tarhonyaleves, Zöldborsófőzelék, Sertés sült, Félbarna kenyér	Paradicsomleves, Rántott halrúd, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka édesítőszerrel	Csontleves, Cérnametél, Székelykáposzta, Tejföl, Félbarna kenyér, Müzliszelet
	Energia: 817,14 Kcal / 3 415,65 KJ	Energia: 1 027,59 Kcal / 4 295,33 KJ	Energia: 744,03 Kcal / 3 110,05 KJ	Energia: 830,61 Kcal / 3 471,95 KJ	Energia: 795,00 Kcal / 3 323,10 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
	38,63 g 30,24 g 5,33 g	43,13 g 34,57 g 10,09 g	42,48 g 24,35 g 4,81 g	24,82 g 41,27 g 1,96 g	30,61 g 36,81 g 11,63 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
93,95 g 1,32 g 2,39 g	134,47 g 0,00 g 3,44 g	88,14 g 5,00 g 3,10 g	112,21 g 19,98 g 3,38 g	89,31 g 4,35 g 2,31 g	
					

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető