

Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16. ÉRD - GIMNÁZIUM

Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16. ÉRD - GIMNÁZIUM															
	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	Májgaluska leves /3,9/, Parajfőzelék /1,7/, Főtt tojás /3/, Főtt burgonya			Gyümölcsleves /1,7/, Milánói makaróni /1,(6),(7),(12)/, Reszelt sajt /7/, Alma			Karfiolleves /1/, Rántott halrúd /1,4/, Párolt rizs, Tartármártás /3,7,10,(1)/			Vajgaluska leves /1,3,9/, Fejtett babfőzelék /1,7/, Csemege karaj, Félbarna kenyér /1/			Paradicsomleves /1,(12)/, Sült csirkecomb csíkok, Sárgarépás burgonyapüré /7/, Párolt zöldség		
	Energia: 665,45 Kcal / 2 781,58 Kj			Energia: 1 053,64 Kcal / 4 404,22 Kj			Energia: 1 045,75 Kcal / 4 371,24 Kj			Energia: 1 011,66 Kcal / 4 228,74 Kj			Energia: 681,93 Kcal / 2 850,47 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	34,99 g	21,27 g	4,55 g	41,29 g	36,79 g	14,09 g	27,60 g	60,64 g	9,63 g	56,68 g	32,00 g	7,44 g	33,27 g	26,22 g	4,72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,31 g	0,00 g	2,45 g	137,45 g	13,49 g	1,49 g	119,71 g	4,13 g	2,86 g	121,23 g	0,00 g	4,08 g	76,76 g	19,98 g	2,76 g	

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető