

## Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18. ÉRD - GIMNÁZIUM

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>Daragaluska leves /1,3,9/, Zöldbabfőzelék /1,7,(12)/, Sertéspörkölt-feltét /1,(9),(12)/, Kukoricás kenyér /1/</b>	<b>Gulyásleves /1,3,9,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piskótakocka /1,3/, Csokiöntet /1,7/</b>	<b>Tojásleves /1,3/, Zöldborsófőzelék /1,7/, Szárnyas vagdalt /1,3/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/</b>	<b>Zellerkrémleves /1,7,9/, Kenyérkocka /1/, Édes- savanyú csirke /1,(12),(15)/, Párolt rizs</b>	<b>Karfiolleves /1/, Pásztortarhonya /1,(6),(7),(9),(12)/, Kovászos uborka /(12)/</b>										
	Energia: 849,87 Kcal / 3 552,46 Kj	Energia: 1 060,31 Kcal / 4 432,10 Kj	Energia: 732,12 Kcal / 3 060,26 Kj	Energia: 1 026,91 Kcal / 4 292,48 Kj	Energia: 766,65 Kcal / 3 204,60 Kj										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	31,34 g	45,53 g	11,97 g	32,92 g	38,83 g	7,59 g	39,06 g	23,87 g	4,39 g	40,23 g	26,78 g	4,48 g	28,63 g	34,29 g	7,49 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,33 g	0,44 g	2,04 g	140,01 g	21,42 g	1,90 g	89,48 g	5,00 g	2,67 g	154,15 g	13,17 g	3,29 g	82,88 g	0,66 g	1,77 g	

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

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető