

Heti étlap 2020.09.28. - 2020.10.02. ÉRD - GIMNÁZIUM

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Magyaros burgonyaleves /1,3,(9),(12)/, Finomfőzelék /1,7/, Sült virsli, Félbarna kenyér /1/	Babgulyás /1,3,9,(12)/, Burgonyás kenyér /1/, Túrós-tejfölös tészta /1,7,(1)/	BrokkolikréMLEves /1,7/, Levesgyöngy /1,3,(6),(7)/, Mustáros csirkemell /1,7,10/, Párolt rizs	Pirított tésztaleves /1,9/, Lencsefőzelék /1,7,10/, Vagdalt /1,3/, Kukoricás kenyér /1/	Gyümölcsleves /1,7/, Pulykapörkölt /1,(9),(12)/, Tarhonya köret /1/, Vitaminsaláta
	Energia: 866,69 Kcal / 3 622,76 KJ	Energia: 1 231,25 Kcal / 5 146,63 KJ	Energia: 898,79 Kcal / 3 756,94 KJ	Energia: 1 023,63 Kcal / 4 278,77 KJ	Energia: 869,31 Kcal / 3 633,72 KJ
	Fehérje	Fehérje	Fehérje	Fehérje	Fehérje
	Zsír	Zsír	Zsír	Zsír	Zsír
	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír
35,59 g	54,65 g	36,72 g	43,29 g	34,11 g	
37,63 g	44,91 g	31,23 g	41,60 g	28,89 g	
10,23 g	13,06 g	8,34 g	8,56 g	6,18 g	
Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát	
Cukor	Cukor	Cukor	Cukor	Cukor	
Só	Só	Só	Só	Só	
92,61 g	150,11 g	115,62 g	111,49 g	117,27 g	
6,87 g	0,22 g	0,00 g	1,00 g	18,79 g	
3,16 g	2,31 g	2,87 g	3,22 g	1,96 g	

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmészvezető