

Heti étlap 2020.09.21. - 2020.09.25. ÉRD - VÖRÖSMARTY M. GIMNÁZIUM

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	Zöldborsóleves /1,3,9,(12)/, Burgonyafőzelék /1,7/, Pulykasült, Kukoricás kenyér /1/			Karlábéleves /1,9/, Bakonyi tokány /1,7,(9),(12)/, Párolt rizs			Zöldséges tarhonyaleves /1,9/, Sárgaborsó főzelék /1/, Sült kolbász /1,(6),(7)/, Félbarna kenyér /1/			Tárkárkonyos pulykaragu leves /1,7,9,(12)/, Félbarna kenyér /1/, Mákos metélt /1,8,(5)/, Alma			Húsleves /9/, Cérnametélt /1/, Sült csirkemell, Gyümölcsmártás /1,7/, Főtt burgonya		
	Energia: 839,76 Kcal / 3 510,20 KJ			Energia: 909,34 Kcal / 3 801,04 KJ			Energia: 964,77 Kcal / 4 032,74 KJ			Energia: 1 120,53 Kcal / 4 683,82 KJ			Energia: 547,82 Kcal / 2 289,89 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	39,69 g	28,48 g	6,62 g	26,29 g	44,48 g	9,32 g	41,33 g	42,19 g	9,13 g	41,98 g	30,80 g	6,71 g	34,50 g	12,54 g	3,74 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
107,08 g 0,00 g 2,24 g			95,71 g 0,22 g 4,42 g			101,69 g 0,00 g 2,61 g			168,00 g 14,99 g 1,82 g			77,39 g 9,99 g 2,94 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmiszevezető