

**Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23. ÉRD - VÖRÖSMARTY M. GIMNÁZIUM**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaragu leves /1,7,9,(12)/, Félbarna kenyér /1/, Dejós tészta /1,(8)/, Alma			Zöldbableves /1,(12)/, Kefíres burgonyafőzelék /1,7/, Sült csirkecomb csíkok, Félbarna kenyér /1/			Paradicsomleves /1,(12)/, Páztortarhonya /1,(6),(7),(9),(12)/, Vitaminsaláta			Francia hagymaleves /1,7/, Levesgyöngy /1,3,(6),(7)/, Mexikói húsos bab /1,(12)/, Félbarna kenyér /1/			<b>ÜNNEP</b>		
	Energia: 1 104,05 Kcal / 4 614,93 KJ			Energia: 748,17 Kcal / 3 127,35 KJ			Energia: 925,48 Kcal / 3 868,51 KJ			Energia: 1 154,36 Kcal / 4 825,22 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	41,71 g	29,11 g	5,28 g	37,80 g	22,20 g	3,37 g	28,82 g	39,90 g	8,06 g	44,36 g	47,60 g	13,54 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
167,98 g	15,73 g	1,82 g	98,04 g	0,00 g	4,27 g	108,99 g	20,64 g	1,10 g	133,27 g	5,00 g	3,04 g				

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

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető