

Heti étlap 2020.11.23. - 2020.11.27. ÉRD - VÖRÖSMARTY MIHÁLY GIMNÁZIUM

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	Haséleves /1,7,9/, Félbarna kenyér /1,7,9/, Gránátos kocka /1/, Mongol saláta	Csontleves /9/, Cérnametélt /1/, Lencsefőzelék /1,7,10/, Pulykasült, Félbarna kenyér /1/, Alma	Sütőtök krémleves /1,7/, Levesgyöngy /1,3,(6),(7)/, Rakott kelkáposzta /7,(9),(12)/	Tarhonyaleves /1,(9),(12)/, Tökfőzelék /1,7/, Csirkepörkölt /1,(9),(12)/, Félbarna kenyér /1/, Alma	Karfiolleves /1/, Bakonyi pulykaragu /1,7/, Párolt rizs										
	Energia: 883,84 Kcal / 3 694,45 Kj		Energia: 979,45 Kcal / 4 094,10 Kj		Energia: 960,58 Kcal / 4 015,22 Kj		Energia: 900,08 Kcal / 3 762,33 Kj		Energia: 838,70 Kcal / 3 505,77 Kj						
	Fehérje	T.Zsír	Zsír	Fehérje	T.Zsír	Zsír	Fehérje	T.Zsír	Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	34,5 g	20,12 g	4,11 g	52,4 g	32,48 g	7,33 g	33,52 g	50,33 g	14,16 g	39,80 g	32,56 g	5,24 g	32,56 g	33,66 g	6,53 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
139,90 g	4,19 g	2,80 g	115,48 g	1,00 g	3,10 g	90,52 g	1,31 g	5,34 g	102,64 g	0,88 g	3,29 g	98,02 g	0	2,26 g	

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető