

## Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22. ÉRD - VÖRÖSMARTHY MIHÁLY GIMNÁZIUM

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>Pirított tésztaleves /1,9/, Zöldborsófőzelék /1,7/, Főtt tojás /3/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Csokis müzliszelet /1,(5),(6),(7),(8),(11),15)/, Narancs</b>			<b>Fahéjas almaleves /1,7/, Debreceni sertéstokány /1,(6),(7),(12)/, Tört burgonya, Müzli szelet</b>			<b>Lencseleves /1,7,9,10/, Kefíres tökfőzelék /1,7/, Csirkepörkölt /1,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/</b>			<b>Húsleves /9/, Cérnametélt /1/, Csemege karaj, Gyümölcsmártás /1,7/, Főtt burgonya</b>			<b>Gulyásleves /1,3,9,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Piskótakocka /1,3/, Csokiöntet /1,7/, Alma</b>		
	Energia: 696,66 Kcal / 2 912,04 KJ			Energia: 909,47 Kcal / 3 801,58 KJ			Energia: 848,99 Kcal / 3 548,78 KJ			Energia: 568,09 Kcal / 2 374,62 KJ			Energia: 1 112,49 Kcal / 4 650,21 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	34,39 g	20,76 g	3,90 g	28,71 g	43,47 g	11,80 g	48,57 g	24,54 g	4,52 g	28,89 g	17,02 g	5,89 g	33,52 g	39,43 g	7,59 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91,02 g	5,00 g	2,39 g	97,63 g	19,63 g	1,48 g	103,76 g	0,44 g	3,19 g	77,94 g	9,99 g	2,45 g	150,51 g	21,42 g	1,91 g	

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

Schwerer Klára  
Élelmezésvezető