

Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11. ÉRD - VÖRÖSMARTY MIHÁLY GIMNÁZIUM

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	Erőleves /9/, Kiskagyló tészta /1/, Paradicsomos káposzta /1,(12)/, Pulykasült, Félbarna kenyér /1/, Alma			Tavaszi zöldségleves /1,9/, Vadas sertésragu, Penne tészta /1/			BrokkolikréMLEves /1,7/, Levesgyöngy /1,3,(6),(7)/, Lecsós csirkemáj /1,(12)/, Tört burgonya			Tojásleves /1,3/, Zöldbabfőzelék /1,7,(12)/, Sült virsli, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Gulyásleves /1,3,9,(12)/, Kukoricás kenyér /1/, Ízes bukta /1,3,7/		
	Energia: 799,93 Kcal / 3 343,71 KJ			Energia: 806,15 Kcal / 3 369,71 KJ			Energia: 795,77 Kcal / 3 326,32 KJ			Energia: 762,79 Kcal / 3 188,46 KJ			Energia: 1 295,17 Kcal / 5 413,81 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	37,35 g	28,23 g	6,16 g	29,53 g	35,55 g	8,42 g	35,17 g	31,38 g	7,77 g	29,25 g	43,54 g	12,43 g	29,80 g	68,61 g	5,73 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
103,62 g	9,99 g	4,18 g	91,39 g	0,00 g	3,43 g	87,89 g	1,10 g	2,21 g	62,53 g	0,00 g	2,84 g	135,56 g	0,44 g	1,87 g	

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető