



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00017) Gimnázium	Rizsleves, Fokhagymás sertésragu, Kertifőzelék , Félbarna kenyér	Paradicsom leves, Mézes-mustáros csirkeragu, Párolt bulgur	Húsgaluska leves , Mákszórás , Főtt tészta, Alma	Korpagaluska leves , Pulyka vagdalt, Sárgaborsó főzelék , Félbarna kenyér	Erőleves , Levestésztabetét , Pásztor tarhonya , Félbarna kenyér										
		Energia: 501,90 Kcal / 2 097,94 KJ	Energia: 480,29 Kcal / 2 007,61 KJ	Energia: 712,47 Kcal / 2 978,12 KJ	Energia: 625,90 Kcal / 2 616,26 KJ	Energia: 764,52 Kcal / 3 195,69 KJ										
		Fehérje 23,02 g	Zsír 20,97 g	T.Zsírsvav 5,25 g	Fehérje 24,10 g	Zsír 10,00 g	T.Zsírsvav 2,11 g	Fehérje 20,72 g	Zsír 19,45 g	T.Zsírsvav 3,40 g	Fehérje 23,31 g	Zsír 31,48 g	T.Zsírsvav 4,73 g	Fehérje 27,40 g	Zsír 33,31 g	T.Zsírsvav 8,57 g
		Szénhidrát 55,68 g	Cukor 0,00 g	Só 0,86 g	Szénhidrát 76,14 g	Cukor 9,05 g	Só 2,24 g	Szénhidrát 112,77 g	Cukor 14,99 g	Só 2,05 g	Szénhidrát 60,83 g	Cukor 0,60 g	Só 3,79 g	Szénhidrát 85,30 g	Cukor 0,88 g	Só 5,33 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

