



### Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

|             |                              | hétfő   | kedd   | szerda  | csütörtök   | péntek   |
|-------------|------------------------------|---|--|---|---|--|
| <b>Ebéd</b> | <b>(00017)<br/>Gimnázium</b> | Paradicsom leves,<br>Zöldborsós csirkeragu ,<br>Párolt bulgur, Alma | Tarhonyaleves , Sertés<br>pörkölt , Tökfőzelék,<br>Félbarna kenyér | Karfiolleves , Panírozott<br>halpárna, Petrezselymes<br>burgonya , Csíki mártás | Tárkonyos zöldségleves ,<br>Főtt tojás, Parajfőzelék ,<br>Félbarna kenyér | Daragaluska leves ,<br>Vadas csirkeragu , Főtt<br>tészta |
|             |                              | Energia: 566,07 Kcal / 2 366,17 KJ                                  | Energia: 795,97 Kcal / 3 327,15 KJ                                 | Energia: 881,90 Kcal / 3 686,34 KJ  | Energia: 368,71 Kcal / 1 541,21 KJ  | Energia: 627,26 Kcal / 2 621,95 KJ                       |
|             |                              | Fehérje 27,19 g<br>Zsír 10,66 g<br>T.Zsírsv 1,42 g                  | Fehérje 32,88 g<br>Zsír 36,84 g<br>T.Zsírsv 11,87 g                | Fehérje 25,67 g<br>Zsír 41,77 g<br>T.Zsírsv 4,01 g                              | Fehérje 18,28 g<br>Zsír 12,59 g<br>T.Zsírsv 1,91 g                        | Fehérje 29,69 g<br>Zsír 14,56 g<br>T.Zsírsv 2,26 g       |
|             |                              | Szénhidrát 92,97 g<br>Cukor 5,00 g<br>Só 1,68 g                     | Szénhidrát 79,20 g<br>Cukor 4,10 g<br>Só 2,45 g                    | Szénhidrát 98,42 g<br>Cukor 5,35 g<br>Só 1,05 g                                 | Szénhidrát 45,16 g<br>Cukor 0,00 g<br>Só 2,12 g                           | Szénhidrát 93,38 g<br>Cukor 5,00 g<br>Só 2,80 g          |
|             |                              |   |  |   |   |  |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

