



Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00017) Gimnázium	Palócleves, Főtt tészta, Dejósórat , Félbarna kenyér, Gyümölcs	Magyaros zellerleves , Főtt tojás, Parajfőzelék , Félbarna kenyér	Zabgaluska leves , Rántott csirke, Petrezselymes burgonya , Céklasaláta	Paradicsom leves, Tavaszi bulgur sertéshússal	Zöldséges gyöngybableves, Fűszeres csirkeragu , Cukkíni főzelék , Félbarna kenyér
		Energia: 759,36 Kcal / 3 174,12 KJ	Energia: 334,41 Kcal / 1 397,83 KJ	Energia: 480,18 Kcal / 2 007,15 KJ	Energia: 370,78 Kcal / 1 549,86 KJ	Energia: 563,79 Kcal / 2 356,64 KJ
		Fehérje 22,89 g Zsír 15,06 g T.Zsírsv 1,76 g	Fehérje 16,20 g Zsír 10,41 g T.Zsírsv 1,79 g	Fehérje 31,04 g Zsír 6,01 g T.Zsírsv 1,02 g	Fehérje 12,40 g Zsír 5,08 g T.Zsírsv 0,45 g	Fehérje 33,41 g Zsír 15,42 g T.Zsírsv 2,59 g
		Szénhidrát 131,31 g Cukor 16,23 g Só 3,36 g	Szénhidrát 43,46 g Cukor 0,00 g Só 3,25 g	Szénhidrát 73,64 g Cukor 5,59 g Só 3,67 g	Szénhidrát 71,16 g Cukor 5,00 g Só 1,13 g	Szénhidrát 76,25 g Cukor 0,00 g Só 3,94 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

