



Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00017) Gimnázium	Sertésraguleves , Gránátos kocka , Alma	Füstölt főtt tarja kocka, Zöldség leves, Sárgaborsó főzelék , Félbarna kenyér	Párolt bulgur, Tojásleves , Alma, Lecsós sertésragu	Tarhonyaleves , Karatbőfőzelék , Félbarna kenyér, Fasírt	Petrezselymes rizs , Csíki saláta, Paradicsom leves, Panírozott halpárna
		Energia: 652,54 Kcal / 2 727,62 KJ	Energia: 620,09 Kcal / 2 591,98 KJ	Energia: 559,00 Kcal / 2 336,62 KJ	Energia: 567,97 Kcal / 2 374,11 KJ	Energia: 1 017,19 Kcal / 4 251,85 KJ
		Fehérje 24,51 g Zsír 6,53 g T.Zsírsv 0,60 g	Fehérje 29,90 g Zsír 31,51 g T.Zsírsv 11,04 g	Fehérje 19,66 g Zsír 17,68 g T.Zsírsv 4,37 g	Fehérje 23,50 g Zsír 26,40 g T.Zsírsv 8,25 g	Fehérje 24,50 g Zsír 49,57 g T.Zsírsv 4,89 g
		Szénhidrát 122,03 g Cukor 0,00 g Só 1,20 g	Szénhidrát 51,12 g Cukor 0,44 g Só 3,57 g	Szénhidrát 81,87 g Cukor 1,32 g Só 2,23 g	Szénhidrát 57,88 g Cukor 2,72 g Só 3,19 g	Szénhidrát 116,52 g Cukor 10,35 g Só 2,87 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

