



Heti étlap 2025.06.09. - 2025.06.13.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00017) Gimnázium	Pirított tésztaleves, Zöldborsófőzelék , Fasírt golyók, Alma	Húsgaluska leves , Káposztás kocka	Paradicsom leves, Tavaszi sertésragu , Párolt bulgur	Vajgaluska leves , Lencsefőzelék , Sertés pörkölt , Félbarna kenyér
		Energia: 602,63 Kcal / 2 518,99 Kj	Energia: 476,91 Kcal / 1 993,48 Kj	Energia: 438,52 Kcal / 1 833,01 Kj	Energia: 1 118,13 Kcal / 4 673,78 Kj
		Fehérje 25,41 g	Fehérje 17,91 g	Fehérje 13,09 g	Fehérje 52,74 g
		Zsír 27,08 g	Zsír 9,37 g	Zsír 7,72 g	Zsír 44,41 g
		T.Zsírsav 6,17 g	T.Zsírsav 1,03 g	T.Zsírsav 0,72 g	T.Zsírsav 13,88 g
		Szénhidrát 63,70 g	Szénhidrát 79,92 g	Szénhidrát 82,69 g	Szénhidrát 112,57 g
		Cukor 5,00 g	Cukor 4,00 g	Cukor 5,00 g	Cukor 3,88 g
		Só 1,59 g	Só 2,55 g	Só 2,50 g	Só 2,69 g
		   	  	  	    

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

