

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2025/09/22

Hétfo 2025/09/22	Kedd 2025/09/23	Szerda 2025/09/24	Csütörtök 2025/09/25	Péntek 2025/09/26
Csemege uborka 14 kcal A:Mustár,60 kJ	Fahéjas szilvaleves 124 kcal A:Glutén,518 kJ	Paradicsomleves 182 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller,759 kJ	Csontleves 195 kcal A:Glutén, Zeller,778 kJ	Csirkeraguleves 232 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller,943 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén,604 kJ	Tejszínes csirkemell 385 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab,1.584 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütv 343 kcal A:Glutén,1.433 kJ	Sertéspörkölt 192 kcal801 kJ	Darás metélt extradzsemmel 689 kcal A:Glutén,2.879 kJ
Paprikás burgonya füstölt kolbásszal 461 kcal1.927 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Párolt rizs 436 kcal1.822 kJ	Zöldséges bulgur 305 kcal A:Glutén,1.274 kJ	Sárgaborsó fozelék 358 kcal A:Glutén,1.495 kJ	
Gombás zöldségleves 198 kcal795 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,		Körte 87 kcal364 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén,604 kJ	

Kalória:	817,30 kcal	Kalória:	944,70kcal	Kalória:	916,48kcal	Kalória:	889,07kcal	Kalória:	920,35kcal
Energia:	3.386,64 kJ	Energia:	3.924,05kJ	Energia:	3.830,03 kJ	Energia:	3.678,79kJ	Energia:	3.822,79 kJ
Zsír::	35,4167 g	Zsír::	30,0010 g	Zsír::	31,9545 g	Zsír::	30,6597 g	Zsír::	24,9350 g
Fehérje:	22,6851 g	Fehérje:	39,1112 g	Fehérje:	25,3910 g	Fehérje:	49,8706 g	Fehérje:	32,4070 g
Szénhidrát:	89,8531 g	Szénhidrát:	119,4114 g	Szénhidrát:	130,3140 g	Szénhidrát:	90,7295 g	Szénhidrát:	143,5510 g
Só:	3,8503 g	Só:	0,9400 g	Só:	2,4989 g	Só:	2,4089 g	Só:	1,4555 g
Cukor:	17,4535 g	Cukor:	20,4950 g	Cukor:	31,8745 g	Cukor:	5,4315 g	Cukor:	45,7620 g
Tel.zsírsv:	5,3958 g	Tel.zsírsv:	2,5750 g	Tel.zsírsv:	4,1240 g	Tel.zsírsv:	4,1080 g	Tel.zsírsv:	2,9590 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2025/09/22	

Hétfo 2025/09/22	Kedd 2025/09/23	Szerda 2025/09/24	Csütörtök 2025/09/25	Péntek 2025/09/26
Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Fahéjas szilvaleves 124 kcal A:Glutén, 518 kJ	Paradicsomleves 153 kcal A:Glutén, Zeller, 636 kJ	Csontleves 203 kcal A:Glutén, Zeller, 809 kJ	Csirkeraguleves 192 kcal A:Zeller, 777 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 241 kcal A:Glutén, 1.007 kJ	Párolt rizs 365 kcal 1.527 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütv 343 kcal A:Glutén, 1.433 kJ	Sertéspörkölt 192 kcal 801 kJ	Darás metélt extradzsemmel 689 kcal A:Glutén, 2.879 kJ
Paprikás burgonya füstölt kolbásszal 420 kcal 1.756 kJ	Csirkemellragu rizstejjel 245 kcal A:Glutén, 1.024 kJ	Zöldséges bulgur 298 kcal A:Glutén, 1.244 kJ	Sárgaborsó fozelék 358 kcal A:Glutén, 1.495 kJ	
Gombás zöldségleves 94 kcal A:Zeller, 363 kJ		Körte 87 kcal 364 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ	

Kalória:	769,53 kcal	Kalória:	734,11kcal	Kalória:	879,93kcal	Kalória:	896,69kcal	Kalória:	880,55kcal
Energia:	3.186,88 kJ	Energia:	3.069,39kJ	Energia:	3.677,19 kJ	Energia:	3.710,65kJ	Energia:	3.656,35 kJ
Zsír::	22,2504 g	Zsír::	21,7744 g	Zsír::	31,8045 g	Zsír::	30,7297 g	Zsír::	24,6650 g
Fehérje:	25,8414 g	Fehérje:	31,3814 g	Fehérje:	23,9810 g	Fehérje:	50,1586 g	Fehérje:	31,0070 g
Szénhidrát:	103,5048 g	Szénhidrát:	96,9654 g	Szénhidrát:	122,8840 g	Szénhidrát:	92,1655 g	Szénhidrát:	135,9010 g
Só:	3,5845 g	Só:	0,9252 g	Só:	2,4233 g	Só:	2,4097 g	Só:	1,4445 g
Cukor:	17,1336 g	Cukor:	20,5980 g	Cukor:	30,0245 g	Cukor:	5,6195 g	Cukor:	45,6520 g
Tel.zsírsv:	4,0180 g	Tel.zsírsv:	2,0540 g	Tel.zsírsv:	4,0800 g	Tel.zsírsv:	4,1306 g	Tel.zsírsv:	2,9050 g