

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2025/10/13

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17
Burgonyaleves magyaros 268 kcal1.093 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Karfiolleves tejfölös 190 kcal768 kJ A:Glutén, Tej, Zeller,	Csontleves 184 kcal730 kJ A:Glutén, Zeller,	Gyümölcsleves 128 kcal537 kJ A:Glutén,	Rostos gyümölcslé 100% 102 kcal427 kJ
Fott kemény tojás 81 kcal337 kJ A:Tojás,	Bolognai spagetti 750 kcal3.136 kJ A:Glutén, Tej,	Tejszínes kukoricás csirke 270 kcal1.130 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Tempurabundás csirkemell süto bén sü 336 kcal1.404 kJ A:Glutén,	Pizza 500 kcal2.091 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,
Zöldborsó fozelék 333 kcal1.367 kJ A:Glutén, Tej,		Párolt rizs 365 kcal1.527 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal1.161 kJ	Alma 104 kcal435 kJ
Alma 78 kcal326 kJ			Fejeskáposzta saláta 67 kcal282 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,				

Kalória:	903,69 kcal	Kalória:	939,74kcal	Kalória:	819,18kcal	Kalória:	809,29kcal	Kalória:	706,00kcal
Energia:	3.727,12 kJ	Energia:	3.903,67kJ	Energia:	3.386,39 kJ	Energia:	3.384,15kJ	Energia:	2.952,42 kJ
Zsír::	29,8675 g	Zsír::	27,3422 g	Zsír::	32,5785 g	Zsír::	29,8137 g	Zsír::	79,7000 g
Fehérje:	33,5385 g	Fehérje:	50,3351 g	Fehérje:	37,8446 g	Fehérje:	21,0164 g	Fehérje:	54,5000 g
Szénhidrát:	121,3450 g	Szénhidrát:	118,1088 g	Szénhidrát:	88,7632 g	Szénhidrát:	106,4923 g	Szénhidrát:	144,3000 g
Só:	2,0692 g	Só:	2,0495 g	Só:	1,3352 g	Só:	1,5530 g	Só:	1,0200 g
Cukor:	40,6630 g	Cukor:	32,5390 g	Cukor:	6,6525 g	Cukor:	38,6840 g	Cukor:	27,6000 g
Tel.zsír	2,1535 g	Tel.zsír	9,6070 g	Tel.zsír	2,4841 g	Tel.zsír	3,8400 g	Tel.zsír	0,2000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/10/13

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17
--	---------------------------------------	---	--	---

Burgonyaleves magyaros	
266 kcal A:Glutén, Zeller,	1.085 kJ
Fott kemény tojás	
69 kcal A:Tojás,	289 kJ
Natúr sertésszelet	
24 kcal	100 kJ
Zöldborsó fozelék	
347 kcal A:Glutén,	1.423 kJ
Alma	
78 kcal	326 kJ
Kenyér teljeskiorlésu	
145 kcal A:Glutén,	604 kJ

Karfiolleves	
237 kcal A:Glutén, Zeller,	991 kJ
Bolognai spagetti	
662 kcal A:Glutén,	2.770 kJ

Csontleves	
203 kcal A:Glutén, Zeller,	809 kJ
Kukoricás csirkeragu	
272 kcal A:Glutén,	1.139 kJ
Párolt rizs	
365 kcal	1.527 kJ

Gyümölcsleves	
128 kcal A:Glutén,	537 kJ
Tempurabundás csirkemell süto ben sütte	
336 kcal A:Glutén,	1.404 kJ
Petrezselymes burgonya	
278 kcal	1.161 kJ
Fejeskáposzta saláta	
67 kcal	282 kJ

Rostos gyümölcslé 100%	
102 kcal	427 kJ
Pizza	
526 kcal A:Glutén,	2.200 kJ
Alma	
78 kcal	326 kJ

Kalória:	927,72 kcal
Energia:	3.827,61 kJ
Zsír::	29,3897 g
Fehérje:	34,8797 g
Szénhidrát:	124,7631 g
Só:	2,2519 g
Cukor:	40,9570 g
Tel.zsírsav:	2,2024 g

www.tandofer.hu

Kalória:	899,39kcal
Energia:	3.761,15kJ
Zsír::	26,3640 g
Fehérje:	41,0050 g
Szénhidrát:	119,7020 g
Só:	1,3335 g
Cukor:	31,9170 g
Tel.zsírsav:	4,2920 g

Kalória:	840,47kcal
Energia:	3.475,73 kJ
Zsír::	30,0470 g
Fehérje:	39,2975 g
Szénhidrát:	98,3840 g
Só:	1,1382 g
Cukor:	7,9475 g
Tel.zsírsav:	2,4756 g

Kalória:	809,29kcal
Energia:	3.384,15kJ
Zsír::	29,8137 g
Fehérje:	21,0164 g
Szénhidrát:	106,4923 g
Só:	1,5530 g
Cukor:	38,6840 g
Tel.zsírsav:	3,8400 g

Kalória:	706,09kcal
Energia:	2.952,81 kJ
Zsír::	15,0691 g
Fehérje:	11,4670 g
Szénhidrát:	115,0071 g
Só:	0,6140 g
Cukor:	46,4000 g
Tel.zsírsav:	2,9243 g