

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"	
Dátum: 2025/12/01	

Hétfő 2025/12/01	Kedd 2025/12/02	Szerda 2025/12/03	Csütörtök 2025/12/04	Péntek 2025/12/05
Frankfurtileves 389 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 1.601 kJ	Szamócaleves 132 kcal A:Glutén, 551 kJ	Zöldségleves 142 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 553 kJ	Sertéshúsleves 168 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 670 kJ	Sütötökrémleves 173 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 697 kJ
Sajtos tejfölös metélt 532 kcal A:Glutén, Tej, 2.225 kJ	Bácskai rizseshús 562 kcal 2.351 kJ	Fasírt sütoben sütv 267 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.118 kJ	Húsgombóc paradicsom mártással 435 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.820 kJ	Rántott halfilé sütoben sütv 290 kcal A:Glutén, Halak, 1.211 kJ
Körte 58 kcal 243 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Lencsefozelék 396 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.656 kJ	Fott burgonya 1/2 adag 118 kcal 491 kJ	Rizibizi 378 kcal 1.582 kJ
	Kenyér 148 kcal A:Glutén, 618 kJ		Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ	Friss saláta 71 kcal 296 kJ

Kalória:	979,05 kcal	Kalória:	856,60kcal	Kalória:	804,90kcal	Kalória:	865,46kcal	Kalória:	911,62kcal
Energia:	4.068,15 kJ	Energia:	3.580,73kJ	Energia:	3.327,01 kJ	Energia:	3.585,36kJ	Energia:	3.786,30 kJ
Zsír::	40,3897 g	Zsír::	20,7803 g	Zsír::	34,3859 g	Zsír::	17,8339 g	Zsír::	36,5946 g
Fehérje:	39,4160 g	Fehérje:	33,6366 g	Fehérje:	36,4430 g	Fehérje:	47,7144 g	Fehérje:	29,8264 g
Szénhidrát:	107,2564 g	Szénhidrát:	126,1403 g	Szénhidrát:	76,0713 g	Szénhidrát:	120,8830 g	Szénhidrát:	114,4880 g
Só:	3,5493 g	Só:	3,1200 g	Só:	2,9417 g	Só:	3,1853 g	Só:	2,4454 g
Cukor:	19,5859 g	Cukor:	24,1620 g	Cukor:	11,7846 g	Cukor:	27,7881 g	Cukor:	17,7975 g
Tel.zsírsav:	18,2318 g	Tel.zsírsav:	3,7280 g	Tel.zsírsav:	7,9445 g	Tel.zsírsav:	3,7138 g	Tel.zsírsav:	4,1565 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2025/12/01	

Hétfő 2025/12/01	Kedd 2025/12/02	Szerda 2025/12/03	Csütörtök 2025/12/04	Péntek 2025/12/05
Frankfurtileves 377 kcal A:Glutén, Zeller, 1.548 kJ	Szamócaleves 120 kcal A:Glutén, 501 kJ	Zöldségleves 102 kcal A:Zeller, 387 kJ	Sertéshúsleves 121 kcal A:Zeller, 470 kJ	Sütötökrémleves 122 kcal A:Glutén, Zeller, 485 kJ
Morzsás tészta 456 kcal A:Glutén, 1.907 kJ	Bácskai rizseshús 562 kcal 2.351 kJ	Fasírt sütoben sütv 222 kcal A:Glutén, Szójabab, 929 kJ	Húsgombóc paradicsom mártással 427 kcal A:Glutén, Zeller, 1.786 kJ	Rántott halfilé sütoben sütv 290 kcal A:Glutén, Halak, 1.211 kJ
Körte 58 kcal 243 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Lencsefozelék 431 kcal A:Glutén, Mustár, 1.803 kJ	Fott burgonya 1/2 adag 118 kcal 491 kJ	Rizibizi 378 kcal 1.582 kJ
	Kenyér 148 kcal A:Glutén, 618 kJ		Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ	Friss saláta 64 kcal 267 kJ

Kalória:	890,50 kcal	Kalória:	844,60kcal	Kalória:	755,05kcal	Kalória:	809,65kcal	Kalória:	853,86kcal
Energia:	3.697,86 kJ	Energia:	3.530,55kJ	Energia:	3.118,54 kJ	Energia:	3.351,94kJ	Energia:	3.544,74 kJ
Zsír::	27,4247 g	Zsír::	20,7803 g	Zsír::	28,5159 g	Zsír::	16,2379 g	Zsír::	31,0195 g
Fehérje:	27,2670 g	Fehérje:	33,6366 g	Fehérje:	37,4080 g	Fehérje:	45,4620 g	Fehérje:	29,4870 g
Szénhidrát:	126,9044 g	Szénhidrát:	123,1403 g	Szénhidrát:	74,4363 g	Szénhidrát:	111,6397 g	Szénhidrát:	112,9610 g
Só:	2,3073 g	Só:	3,1200 g	Só:	2,5537 g	Só:	3,1721 g	Só:	2,4448 g
Cukor:	36,0249 g	Cukor:	21,1620 g	Cukor:	11,5596 g	Cukor:	27,6561 g	Cukor:	17,8125 g
Tel.zsírsav:	6,7308 g	Tel.zsírsav:	3,7280 g	Tel.zsírsav:	5,4155 g	Tel.zsírsav:	3,6490 g	Tel.zsírsav:	3,5550 g