

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"	
Dátum: 2026/02/09	

Hétfo 2026/02/09	Kedd 2026/02/10	Szerda 2026/02/11	Csütörtök 2026/02/12	Péntek 2026/02/13
Tárkonyos sertésraguleves 281 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, 1.141 kJ	Lebbencsleves 183 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 713 kJ	Tojásleves 174 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 675 kJ	Paradicsomleves 190 kcal A:Glutén, Zeller, 794 kJ	Zöldségleves 106 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 403 kJ
Szilvatöltelékes gombóc 550 kcal A:Glutén, 2.300 kJ	Mézes mustáros csirkeragu 236 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, Szójabab, 989 kJ	Sertéshúsos zöldséges bulgur 552 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.309 kJ	Magyaros sertéssült 229 kcal 956 kJ	Csirkepaprikás 244 kcal A:Glutén, Tej, 1.020 kJ
	Párolt rizs 365 kcal 1.527 kJ	Vegyes vágott saláta 59 kcal 245 kJ	Kukoricás rizs 482 kcal 2.014 kJ	Tészta köret durum 398 kcal A:Glutén, 1.666 kJ
		Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		Fánk 237 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 989 kJ

Kalória:	831,15 kcal	Kalória:	784,53kcal	Kalória:	929,31kcal	Kalória:	900,57kcal	Kalória:	984,56kcal
Energia:	3.441,31 kJ	Energia:	3.228,79kJ	Energia:	3.834,00 kJ	Energia:	3.763,51kJ	Energia:	4.078,30 kJ
Zsír::	24,6694 g	Zsír::	22,7962 g	Zsír::	33,5910 g	Zsír::	35,6586 g	Zsír::	33,2843 g
Fehérje:	28,5595 g	Fehérje:	33,6593 g	Fehérje:	38,8140 g	Fehérje:	34,7435 g	Fehérje:	42,1531 g
Szénhidrát:	97,6246 g	Szénhidrát:	102,4648 g	Szénhidrát:	120,1962 g	Szénhidrát:	106,0712 g	Szénhidrát:	126,5138 g
Só:	1,6123 g	Só:	1,7440 g	Só:	2,1115 g	Só:	1,5775 g	Só:	2,7947 g
Cukor:	35,4929 g	Cukor:	7,7594 g	Cukor:	9,3026 g	Cukor:	21,4755 g	Cukor:	19,8306 g
Tel.zsírsav:	5,3700 g	Tel.zsírsav:	2,2003 g	Tel.zsírsav:	4,3590 g	Tel.zsírsav:	5,3490 g	Tel.zsírsav:	44,8400 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2026/02/09	

Hétfő 2026/02/09	Kedd 2026/02/10	Szerda 2026/02/11	Csütörtök 2026/02/12	Péntek 2026/02/13
Szilvatóltelées gombóc 647 kcal A:Glutén, 2.705 kJ	Lebbencsleves 162 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 634 kJ	Tojásleves 155 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 601 kJ	Paradicsomleves 182 kcal A:Glutén, Zeller, 759 kJ	Zöldségleves 102 kcal A:Zeller, 387 kJ
Sertésraguleves 158 kcal A:Glutén, Zeller, Mustár, 636 kJ	Burgonyaleves magyaros 31 kcal A:Glutén, Zeller, 128 kJ	Rizsleves 20 kcal A:Zeller, 85 kJ	Magyaros sertéssült 235 kcal 981 kJ	Csirkepörkölt 199 kcal 832 kJ
	Mézes mustáros csirkeragu 248 kcal A:Glutén, Mustár, 1.037 kJ	Sertéshúsos zöldséges bulgur 551 kcal A:Glutén, 2.303 kJ	Kukoricás rizs 482 kcal 2.014 kJ	Tészta köret durum 368 kcal A:Glutén, 1.540 kJ
	Párolt rizs 365 kcal 1.527 kJ	Vegyes vágott saláta 59 kcal 245 kJ		Fánk 327 kcal A:Glutén, 1.369 kJ
		Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		

Kalória:	805,33 kcal	Kalória:	805,68kcal	Kalória:	929,09kcal	Kalória:	898,19kcal	Kalória:	996,28kcal
Energia:	3.341,29 kJ	Energia:	3.325,61kJ	Energia:	3.838,87 kJ	Energia:	3.753,54kJ	Energia:	4.127,32 kJ
Zsír::	19,7156 g	Zsír::	22,8238 g	Zsír::	32,9713 g	Zsír::	35,6236 g	Zsír::	52,8280 g
Fehérje:	28,0805 g	Fehérje:	38,0260 g	Fehérje:	38,6838 g	Fehérje:	34,5235 g	Fehérje:	29,7109 g
Szénhidrát:	104,2728 g	Szénhidrát:	103,2102 g	Szénhidrát:	121,1714 g	Szénhidrát:	105,4712 g	Szénhidrát:	108,2974 g
Só:	1,7365 g	Só:	1,8655 g	Só:	1,7522 g	Só:	1,5125 g	Só:	2,0283 g
Cukor:	45,1520 g	Cukor:	8,3940 g	Cukor:	9,2875 g	Cukor:	20,2755 g	Cukor:	21,2056 g
Tel.zsírsav:	2,8460 g	Tel.zsírsav:	2,2534 g	Tel.zsírsav:	4,3190 g	Tel.zsírsav:	5,3390 g	Tel.zsírsav:	6,1070 g