

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"	
Dátum: 2026/02/23	

Hétfő 2026/02/23	Kedd 2026/02/24	Szerda 2026/02/25	Csütörtök 2026/02/26	Péntek 2026/02/27
Frankfurtileves 373 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 1.533 kJ	Szamócaleves 120 kcal A:Glutén, 501 kJ	Zöldségleves 134 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 520 kJ	Sertéshúsleves 148 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 587 kJ	Brokkolikrémleves 196 kcal A:Glutén, 795 kJ
Sajtos tejfölös metélt 549 kcal A:Glutén, Tej, 2.294 kJ	Bácskai rizseshús 562 kcal 2.351 kJ	Fasírt sütoben sütv 267 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.118 kJ	Húsgombóc paradicsom mártással 471 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.968 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 301 kcal 1.259 kJ
	Kenyér 148 kcal A:Glutén, 618 kJ		Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ	Friss saláta 64 kcal 267 kJ

Kalória:	979,50 kcal	Kalória:	844,60kcal	Kalória:	796,94kcal	Kalória:	881,15kcal	Kalória:	850,64kcal
Energia:	4.070,05 kJ	Energia:	3.530,55kJ	Energia:	3.293,72 kJ	Energia:	3.650,95kJ	Energia:	3.531,29 kJ
Zsír::	42,1817 g	Zsír::	20,7803 g	Zsír::	34,3319 g	Zsír::	18,8309 g	Zsír::	35,2750 g
Fehérje:	38,3740 g	Fehérje:	33,6366 g	Fehérje:	36,1630 g	Fehérje:	51,5104 g	Fehérje:	29,2860 g
Szénhidrát:	104,7684 g	Szénhidrát:	123,1403 g	Szénhidrát:	74,5413 g	Szénhidrát:	118,8580 g	Szénhidrát:	95,2250 g
Só:	3,5373 g	Só:	3,1200 g	Só:	2,9395 g	Só:	2,7708 g	Só:	2,4575 g
Cukor:	18,5899 g	Cukor:	21,1620 g	Cukor:	11,7626 g	Cukor:	28,9331 g	Cukor:	18,2470 g
Tel.zsírsav:	18,4258 g	Tel.zsírsav:	3,7280 g	Tel.zsírsav:	7,9337 g	Tel.zsírsav:	4,0708 g	Tel.zsírsav:	4,1120 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2026/02/23	

Hétfő 2026/02/23	Kedd 2026/02/24	Szerda 2026/02/25	Csütörtök 2026/02/26	Péntek 2026/02/27
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	Brokkolikrémleves 208 kcal A:Glutén, 846 kJ
Morzsás tészta 456 kcal A:Glutén, 1.907 kJ	Bácskai rizseshús 562 kcal 2.351 kJ	Lencsefőzelék 431 kcal A:Glutén, Mustár, 1.803 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	Fasírt sütoben sütv 222 kcal A:Glutén, Szójabab, 929 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:	940,09kcal
Energia:	3.697,86 kJ	Energia:	3.530,55kJ	Energia:	3.118,54 kJ	Energia:	3.351,94kJ	Energia:	3.905,37 kJ
Zsír::	27,4247 g	Zsír::	20,7803 g	Zsír::	28,5159 g	Zsír::	16,2379 g	Zsír::	36,7450 g
Fehérje:	27,2670 g	Fehérje:	33,6366 g	Fehérje:	37,4080 g	Fehérje:	45,4620 g	Fehérje:	30,9080 g
Szénhidrát:	126,9044 g	Szénhidrát:	123,1403 g	Szénhidrát:	74,4363 g	Szénhidrát:	111,6397 g	Szénhidrát:	111,8450 g
Só:	2,3073 g	Só:	3,1200 g	Só:	2,5537 g	Só:	3,1721 g	Só:	2,4575 g
Cukor:	36,0249 g	Cukor:	21,1620 g	Cukor:	11,5596 g	Cukor:	27,6561 g	Cukor:	17,9240 g
Tel.zsírsav:	6,7308 g	Tel.zsírsav:	3,7280 g	Tel.zsírsav:	5,4155 g	Tel.zsírsav:	3,6490 g	Tel.zsírsav:	4,2010 g