

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"	
Dátum: 2026/03/09	

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Gombás zöldségleves 148 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 589 kJ	Fahéjas szilvaleves 124 kcal A:Glutén, 518 kJ	Paradicsomleves 182 kcal A:Glutén, Zeller, 759 kJ	Csontleves 188 kcal A:Glutén, Zeller, 749 kJ	Sertés gulyásleves 275 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.123 kJ
Majorannás sertéstokány 273 kcal A:Glutén, 1.143 kJ	Tejszínes csirkemell 356 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.488 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütv 343 kcal A:Glutén, 1.433 kJ	Sertéspörkölt 164 kcal 688 kJ	Darás metélt extradzsemmel 689 kcal A:Glutén, 2.879 kJ
Tört burgonya 318 kcal 1.329 kJ	Párolt rizs 356 kcal 1.490 kJ	Zöldséges bulgur 288 kcal A:Glutén, 1.204 kJ	Sárgaborsó fozelék 358 kcal A:Glutén, 1.495 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		Mandarin 47 kcal 196 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ	

Kalória:	884,13 kcal	Kalória:	836,07kcal	Kalória:	859,64kcal	Kalória:	854,97kcal	Kalória:	963,40kcal
Energia:	3.665,68 kJ	Energia:	3.495,79kJ	Energia:	3.592,34 kJ	Energia:	3.536,21kJ	Energia:	4.002,81 kJ
Zsír::	35,7310 g	Zsír::	29,9424 g	Zsír::	32,0945 g	Zsír::	29,5152 g	Zsír::	24,0720 g
Fehérje:	39,2717 g	Fehérje:	32,4744 g	Fehérje:	24,9010 g	Fehérje:	45,5216 g	Fehérje:	35,6400 g
Szénhidrát:	91,0210 g	Szénhidrát:	100,5394 g	Szénhidrát:	117,8740 g	Szénhidrát:	89,4185 g	Szénhidrát:	147,1730 g
Só:	3,1451 g	Só:	0,9185 g	Só:	2,5089 g	Só:	2,3821 g	Só:	1,4439 g
Cukor:	12,7366 g	Cukor:	20,8980 g	Cukor:	26,9145 g	Cukor:	5,3760 g	Cukor:	48,0260 g
Tel.zsírsav:	27,7050 g	Tel.zsírsav:	2,7190 g	Tel.zsírsav:	3,9340 g	Tel.zsírsav:	3,7114 g	Tel.zsírsav:	3,7218 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2026/03/09	

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Gombás zöldségleves 136 kcal A:Zeller, 536 kJ	Fahéjas szilvaleves 124 kcal A:Glutén, 518 kJ	Paradicsomleves 182 kcal A:Glutén, Zeller, 759 kJ	Csontleves 188 kcal A:Glutén, Zeller, 749 kJ	Sertés gulyásleves 252 kcal A:Zeller, 1.028 kJ
Majorannás sertéstokány 273 kcal A:Glutén, 1.143 kJ	Csirkemellragu rizstejjel 245 kcal A:Glutén, 1.024 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
Tört burgonya 318 kcal 1.329 kJ	Párolt rizs 356 kcal 1.490 kJ	Zöldséges bulgur 288 kcal A:Glutén, 1.204 kJ	Sárgaborsó fozelék 358 kcal A:Glutén, 1.495 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		Mandarin 47 kcal 196 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ	

Kalória:	871,42 kcal	Kalória:	725,31kcal	Kalória:	859,64kcal	Kalória:	882,17kcal	Kalória:	940,54kcal
Energia:	3.612,54 kJ	Energia:	3.032,59kJ	Energia:	3.592,34 kJ	Energia:	3.649,95kJ	Energia:	3.907,21 kJ
Zsír::	35,5672 g	Zsír::	22,3344 g	Zsír::	32,0945 g	Zsír::	30,5972 g	Zsír::	23,8620 g
Fehérje:	39,3895 g	Fehérje:	31,2214 g	Fehérje:	24,9010 g	Fehérje:	49,6176 g	Fehérje:	34,7760 g
Szénhidrát:	87,9180 g	Szénhidrát:	94,3254 g	Szénhidrát:	117,8740 g	Szénhidrát:	89,4185 g	Szénhidrát:	142,8650 g
Só:	3,1562 g	Só:	0,9252 g	Só:	2,5089 g	Só:	2,4081 g	Só:	1,4415 g
Cukor:	13,2526 g	Cukor:	20,9980 g	Cukor:	26,9145 g	Cukor:	5,3760 g	Cukor:	47,4620 g
Tel.zsírsv:	5,2090 g	Tel.zsírsv:	2,1980 g	Tel.zsírsv:	3,9340 g	Tel.zsírsv:	4,0854 g	Tel.zsírsv:	3,6540 g