

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"	
Dátum: 2026/03/16	

Hétfő 2026/03/16	Kedd 2026/03/17	Szerda 2026/03/18	Csütörtök 2026/03/19	Péntek 2026/03/20
Lencseleves 325 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, 1.332 kJ	Csontleves 190 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 754 kJ	Zöldborsóleves 179 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 721 kJ	Tojásleves 174 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 675 kJ	Gyümölcsleves 128 kcal A:Glutén, 537 kJ
Mákos metélt 624 kcal A:Glutén, Diófélék, 2.610 kJ	Fuszeres csirkecombfilé 144 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 601 kJ	Brassói aprópecsenye 514 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.149 kJ	Bakonyi sertéstokány 295 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.232 kJ	Rántott halfilé sütoben sütvé 290 kcal A:Glutén, Halak, 1.211 kJ
Mandarin 47 kcal 196 kJ	Burgonyafozelék 288 kcal A:Glutén, Tej, 1.204 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Párolt rizs 356 kcal 1.490 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ
	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ	Friss saláta 67 kcal A:Mustár, 280 kJ

Kalória:	995,74 kcal	Kalória:	765,89kcal	Kalória:	707,00kcal	Kalória:	969,28kcal	Kalória:	762,68kcal
Energia:	4.138,05 kJ	Energia:	3.163,62kJ	Energia:	2.930,46 kJ	Energia:	4.001,16kJ	Energia:	3.189,22 kJ
Zsír::	28,4773 g	Zsír::	35,3195 g	Zsír::	21,9108 g	Zsír::	42,0060 g	Zsír::	27,7857 g
Fehérje:	37,8166 g	Fehérje:	31,2624 g	Fehérje:	36,6042 g	Fehérje:	35,4505 g	Fehérje:	23,5464 g
Szénhidrát:	137,2940 g	Szénhidrát:	88,1876 g	Szénhidrát:	78,2108 g	Szénhidrát:	109,0912 g	Szénhidrát:	103,7493 g
Só:	1,3536 g	Só:	2,4655 g	Só:	2,5867 g	Só:	2,3835 g	Só:	2,2105 g
Cukor:	29,6388 g	Cukor:	9,8230 g	Cukor:	16,3001 g	Cukor:	5,4951 g	Cukor:	39,7310 g
Tel.zsírsv:	3,4814 g	Tel.zsírsv:	5,3587 g	Tel.zsírsv:	30,5397 g	Tel.zsírsv:	8,2445 g	Tel.zsírsv:	3,1910 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2026/03/16	

Hétfő 2026/03/16	Kedd 2026/03/17	Szerda 2026/03/18	Csütörtök 2026/03/19	Péntek 2026/03/20
Lencseleves 319 kcal A:Glutén, Zeller, Mustár, 1.309 kJ	Csontleves 158 kcal A:Zeller, 621 kJ	Zöldborsóleves 190 kcal A:Glutén, Zeller, 769 kJ	Tojásleves 174 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 675 kJ	Gyümölcsleves 128 kcal A:Glutén, 537 kJ
Mákos metélt 551 kcal A:Glutén, Diófélék, 2.304 kJ	Fuszeres csirkecombfilé 144 kcal 601 kJ	Brassói aprópecsenye 512 kcal 2.143 kJ	Rizsleves 20 kcal A:Zeller, 85 kJ	Rántott halfilé sütoben sütvé 290 kcal A:Glutén, Halak, 1.211 kJ
Mandarin 47 kcal 196 kJ	Burgonyafozelék 312 kcal A:Glutén, 1.306 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Bakonyi sertéstokány 234 kcal A:Glutén, 980 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ
	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		Párolt rizs 356 kcal 1.490 kJ	Friss saláta 64 kcal 267 kJ
			Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ	

Kalória:	916,92 kcal	Kalória:	758,45kcal	Kalória:	717,10kcal	Kalória:	929,51kcal	Kalória:	759,47kcal
Energia:	3.808,44 kJ	Energia:	3.132,51kJ	Energia:	2.972,73 kJ	Energia:	3.834,82kJ	Energia:	3.175,80 kJ
Zsír::	28,5424 g	Zsír::	31,3090 g	Zsír::	25,3740 g	Zsír::	37,4350 g	Zsír::	27,6237 g
Fehérje:	34,0087 g	Fehérje:	31,3025 g	Fehérje:	35,7970 g	Fehérje:	34,9722 g	Fehérje:	23,3724 g
Szénhidrát:	121,6862 g	Szénhidrát:	94,1366 g	Szénhidrát:	73,7768 g	Szénhidrát:	109,6365 g	Szénhidrát:	103,5723 g
Só:	1,3096 g	Só:	2,7039 g	Só:	2,5858 g	Só:	2,4720 g	Só:	2,1400 g
Cukor:	27,9069 g	Cukor:	11,4010 g	Cukor:	16,1201 g	Cukor:	4,9210 g	Cukor:	39,5540 g
Tel.zsírsv:	2,2644 g	Tel.zsírsv:	2,8940 g	Tel.zsírsv:	3,9377 g	Tel.zsírsv:	4,9669 g	Tel.zsírsv:	3,1400 g