

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2026/04/13

Hétfő 2026/04/13	Kedd 2026/04/14	Szerda 2026/04/15	Csütörtök 2026/04/16	Péntek 2026/04/17
Palócleves 244 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 967 kJ	Sertésraguleves 144 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 575 kJ	Tarhonyaleves 200 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 812 kJ	Zöldborsóleves 179 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 721 kJ	Barackos almaleves 126 kcal A:Glutén, 525 kJ
Tejberizs 560 kcal A:Tej, 2.340 kJ	Harcspaprikás 240 kcal A:Glutén, Tej, Halak, 1.003 kJ	Gyros hús 196 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 818 kJ	Rántott sajt sütoen sütve 357 kcal A:Glutén, Tej, 1.494 kJ	Sült csirkecomb 338 kcal 1.413 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ	Tészta köret durum 490 kcal A:Glutén, 2.050 kJ	Sült burgonya 496 kcal 2.076 kJ	Párolt rizs 356 kcal 1.490 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ
Mandarin 47 kcal 196 kJ		Friss saláta joghurtos öntettel 82 kcal A:Tej, 343 kJ	Áfonya öntet 82 kcal 344 kJ	Fejeskáposzta saláta 67 kcal 282 kJ

Kalória:	994,58 kcal	Kalória:	873,69kcal	Kalória:	974,25kcal	Kalória:	974,47kcal	Kalória:	808,79kcal
Energia:	4.107,19 kJ	Energia:	3.627,68kJ	Energia:	4.048,19 kJ	Energia:	4.049,11kJ	Energia:	3.382,03 kJ
Zsír:	17,4315 g	Zsír:	32,9970 g	Zsír:	54,2345 g	Zsír:	39,0123 g	Zsír:	27,8348 g
Fehérje:	39,1985 g	Fehérje:	47,6485 g	Fehérje:	31,5445 g	Fehérje:	30,2157 g	Fehérje:	43,6503 g
Szénhidrát:	161,6249 g	Szénhidrát:	93,2665 g	Szénhidrát:	101,2310 g	Szénhidrát:	116,7687 g	Szénhidrát:	89,0830 g
Só:	2,0302 g	Só:	2,0336 g	Só:	2,8424 g	Só:	1,8478 g	Só:	1,5080 g
Cukor:	59,0280 g	Cukor:	8,9520 g	Cukor:	18,3420 g	Cukor:	22,9601 g	Cukor:	37,0405 g
Tel.zsírsv:	8,3475 g	Tel.zsírsv:	6,2670 g	Tel.zsírsv:	12,9775 g	Tel.zsírsv:	37,8117 g	Tel.zsírsv:	4,1645 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/04/13

Hétfő 2026/04/13	Kedd 2026/04/14	Szerda 2026/04/15	Csütörtök 2026/04/16	Péntek 2026/04/17
Palócleves 252 kcal A:Glutén, Zeller, 1.001 kJ	Sertésraguleves 120 kcal A:Zeller, 475 kJ	Tarhonyaleves 198 kcal A:Glutén, Zeller, 804 kJ	Zöldborsóleves 157 kcal A:Glutén, Zeller, 631 kJ	Barackos almaleves 126 kcal A:Glutén, 525 kJ
Tejberizs 556 kcal 2.323 kJ	Harcapaprikás 203 kcal A:Glutén, Halak, 847 kJ	Gyros hús 177 kcal 739 kJ	Tempurabundás csirkemell sütoeben sütve 336 kcal A:Glutén, 1.404 kJ	Sült csirkecomb 480 kcal 2.006 kJ
Mandarin 47 kcal 196 kJ	Tészta köret durum 490 kcal A:Glutén, 2.050 kJ	Sült burgonya 496 kcal 2.076 kJ	Párolt rizs 356 kcal 1.490 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		Friss saláta 64 kcal 267 kJ		Fejeskáposzta saláta 67 kcal 282 kJ

Kalória:	998,76 kcal	Kalória:	812,44kcal	Kalória:	935,33kcal	Kalória:	849,14kcal	Kalória:	950,47kcal
Energia:	4.124,71 kJ	Energia:	3.371,54kJ	Energia:	3.885,45 kJ	Energia:	3.524,99kJ	Energia:	3.974,54 kJ
Zsír::	12,7480 g	Zsír::	29,2650 g	Zsír::	50,9510 g	Zsír::	40,1023 g	Zsír::	33,2948 g
Fehérje:	32,0630 g	Fehérje:	46,3465 g	Fehérje:	27,7590 g	Fehérje:	25,1477 g	Fehérje:	66,6543 g
Szénhidrát:	179,9799 g	Szénhidrát:	87,7645 g	Szénhidrát:	99,3210 g	Szénhidrát:	90,4607 g	Szénhidrát:	89,6830 g
Só:	2,0190 g	Só:	1,9974 g	Só:	2,4292 g	Só:	1,4848 g	Só:	1,7120 g
Cukor:	59,9440 g	Cukor:	8,5080 g	Cukor:	16,7470 g	Cukor:	6,1301 g	Cukor:	37,0405 g
Tel.zsírsvav:	2,0910 g	Tel.zsírsvav:	4,0890 g	Tel.zsírsvav:	12,0900 g	Tel.zsírsvav:	5,1217 g	Tel.zsírsvav:	5,5805 g