

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2026/04/20

Hétfő 2026/04/20	Kedd 2026/04/21	Szerda 2026/04/22	Csütörtök 2026/04/23	Péntek 2026/04/24
Gombás zöldségleves 150 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 594 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 314 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.312 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütve 343 kcal A:Glutén, 1.433 kJ	Sertéspörkölt 164 kcal 688 kJ	Darás metélt extradzsemmel 570 kcal A:Glutén, 2.382 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
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		Alma 78 kcal 326 kJ		

Kalória:	885,28 kcal	Kalória:	794,17kcal	Kalória:	890,77kcal	Kalória:	710,46kcal	Kalória:	988,98kcal
Energia:	3.670,49 kJ	Energia:	3.320,57kJ	Energia:	3.722,53 kJ	Energia:	2.931,85kJ	Energia:	4.109,81 kJ
Zsír::	35,7310 g	Zsír::	25,3420 g	Zsír::	32,0945 g	Zsír::	28,4172 g	Zsír::	16,8800 g
Fehérje:	39,3267 g	Fehérje:	32,4472 g	Fehérje:	24,5010 g	Fehérje:	39,8276 g	Fehérje:	41,2940 g
Szénhidrát:	91,1960 g	Szénhidrát:	100,4354 g	Szénhidrát:	124,8740 g	Szénhidrát:	62,7485 g	Szénhidrát:	162,5480 g
Só:	2,8471 g	Só:	0,9185 g	Só:	2,5089 g	Só:	1,7761 g	Só:	2,0479 g
Cukor:	13,2066 g	Cukor:	20,8980 g	Cukor:	20,3145 g	Cukor:	4,6140 g	Cukor:	37,7880 g
Tel.zsírsvav:	5,2615 g	Tel.zsírsvav:	2,2190 g	Tel.zsírsvav:	3,8340 g	Tel.zsírsvav:	3,4594 g	Tel.zsírsvav:	3,0638 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/04/20

Hétfő 2026/04/20	Kedd 2026/04/21	Szerda 2026/04/22	Csütörtök 2026/04/23	Péntek 2026/04/24
Gombás zöldségleves 129 kcal A:Zeller, 508 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 247 kcal A:Zeller, 1.008 kJ
Majorannás sertéstokány 273 kcal A:Glutén, 1.143 kJ	Csirkemellragu rizstejjel 245 kcal A:Glutén, 1.024 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütőben sütvé 343 kcal A:Glutén, 1.433 kJ	Sertéspörkölt 192 kcal 801 kJ	Darás metélt extradzsemmel 607 kcal A:Glutén, 2.539 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
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		Alma 78 kcal 326 kJ		

Kalória:	864,74 kcal	Kalória:	725,31kcal	Kalória:	890,77kcal	Kalória:	737,66kcal	Kalória:	999,00kcal
Energia:	3.584,58 kJ	Energia:	3.032,59kJ	Energia:	3.722,53 kJ	Energia:	3.045,60kJ	Energia:	4.151,71 kJ
Zsír::	35,5492 g	Zsír::	22,3344 g	Zsír::	32,0945 g	Zsír::	29,4992 g	Zsír::	24,8850 g
Fehérje:	38,5975 g	Fehérje:	31,2214 g	Fehérje:	24,5010 g	Fehérje:	43,9236 g	Fehérje:	39,8350 g
Szénhidrát:	87,2700 g	Szénhidrát:	94,3254 g	Szénhidrát:	124,8740 g	Szénhidrát:	62,7485 g	Szénhidrát:	148,6750 g
Só:	3,1442 g	Só:	0,9252 g	Só:	2,5089 g	Só:	1,8021 g	Só:	2,0455 g
Cukor:	12,5566 g	Cukor:	20,9980 g	Cukor:	20,3145 g	Cukor:	4,6140 g	Cukor:	32,0640 g
Tel.zsírsv:	5,2030 g	Tel.zsírsv:	2,1980 g	Tel.zsírsv:	3,8340 g	Tel.zsírsv:	3,8334 g	Tel.zsírsv:	3,8710 g