

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"  
Dátum: 2026/05/18

Hétfő 2026/05/18	Kedd 2026/05/19	Szerda 2026/05/20	Csütörtök 2026/05/21	Péntek 2026/05/22
<b>Frankfurtileves</b> 364 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 1.494 kJ	<b>Szamócaleves</b> 120 kcal A:Glutén, 501 kJ	<b>Zöldségleves</b> 134 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 520 kJ	<b>Sertéshúsleves</b> 168 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 668 kJ	<b>Brokkolikrémleves</b> 223 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 909 kJ
<b>Sajtos tejfölös metélt</b> 524 kcal A:Glutén, Tej, 2.190 kJ	<b>Bácskai rizseshús</b> 562 kcal 2.351 kJ	<b>Lencsefőzelék</b> 396 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.656 kJ	<b>Húsgombóc paradicsom mártással</b> 462 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.933 kJ	<b>Rántott halfilé sütoeben sütve</b> 274 kcal A:Glutén, Halak, 1.145 kJ
<b>Körte</b> 58 kcal 243 kJ	<b>Csemege uborka</b> 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	<b>Fasírt sütoeben sütve</b> 267 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.118 kJ	<b>Fott burgonya 1/2 adag</b> 118 kcal 491 kJ	<b>Rizibizi</b> 369 kcal 1.545 kJ
	<b>Kenyér</b> 148 kcal A:Glutén, 618 kJ		<b>Kenyér teljeskiorlésu</b> 145 kcal A:Glutén, 604 kJ	<b>Friss saláta</b> 64 kcal 267 kJ

Kalória:	945,29 kcal	Kalória:	844,60kcal	Kalória:	796,94kcal	Kalória:	892,08kcal	Kalória:	930,49kcal
Energia:	3.926,98 kJ	Energia:	3.530,55kJ	Energia:	3.293,72 kJ	Energia:	3.696,68kJ	Energia:	3.865,22 kJ
Zsír::	39,3917 g	Zsír::	20,7803 g	Zsír::	34,3319 g	Zsír::	18,9099 g	Zsír::	37,6850 g
Fehérje:	38,1240 g	Fehérje:	33,6366 g	Fehérje:	36,1630 g	Fehérje:	51,7824 g	Fehérje:	29,5880 g
Szénhidrát:	102,9284 g	Szénhidrát:	123,1403 g	Szénhidrát:	74,5413 g	Szénhidrát:	120,7830 g	Szénhidrát:	107,9930 g
Só:	2,6373 g	Só:	2,5700 g	Só:	2,3395 g	Só:	1,8113 g	Só:	2,1375 g
Cukor:	18,2899 g	Cukor:	21,1620 g	Cukor:	11,7626 g	Cukor:	27,6821 g	Cukor:	18,2540 g
Tel.zsírsv:	18,1258 g	Tel.zsírsv:	3,7280 g	Tel.zsírsv:	7,9337 g	Tel.zsírsv:	4,0878 g	Tel.zsírsv:	4,2350 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2026/05/18

Hétfő 2026/05/18	Kedd 2026/05/19	Szerda 2026/05/20	Csütörtök 2026/05/21	Péntek 2026/05/22
<b>Frankfurtileves</b> 405 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 1.667 kJ	<b>Szamócaleves</b> 120 kcal A:Glutén, 501 kJ	<b>Zöldségleves</b> 102 kcal A:Zeller, 387 kJ	<b>Sertéshúsleves</b> 120 kcal A:Zeller, 468 kJ	<b>Brokkolikrémleves</b> 208 kcal A:Glutén, 846 kJ
<b>Morzsás tészta</b> 456 kcal A:Glutén, 1.907 kJ	<b>Bácskai rizseshús</b> 562 kcal 2.351 kJ	<b>Fasírt sütoeben sütve</b> 222 kcal A:Glutén, Szójabab, 929 kJ	<b>Húsgombóc paradicsom mártással</b> 427 kcal A:Glutén, Zeller, 1.786 kJ	<b>Rántott halfilé sütoeben sütve</b> 290 kcal A:Glutén, Halak, 1.211 kJ
<b>Körte</b> 58 kcal 243 kJ	<b>Csemege uborka</b> 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	<b>Lencsefozelék</b> 431 kcal A:Glutén, Mustár, 1.803 kJ	<b>Fott burgonya 1/2 adag</b> 118 kcal 491 kJ	<b>Rizibizi</b> 369 kcal 1.545 kJ
	<b>Kenyér</b> 148 kcal A:Glutén, 618 kJ		<b>Kenyér teljeskiorlésu</b> 145 kcal A:Glutén, 604 kJ	<b>Friss saláta</b> 64 kcal 267 kJ

Kalória:	918,83 kcal	Kalória:	844,60kcal	Kalória:	755,05kcal	Kalória:	809,07kcal	Kalória:	931,29kcal
Energia:	3.816,35 kJ	Energia:	3.530,55kJ	Energia:	3.118,54 kJ	Energia:	3.349,52kJ	Energia:	3.868,56 kJ
Zsír::	32,5467 g	Zsír::	20,7803 g	Zsír::	28,5159 g	Zsír::	16,2319 g	Zsír::	37,3050 g
Fehérje:	26,7290 g	Fehérje:	33,6366 g	Fehérje:	37,4080 g	Fehérje:	45,4340 g	Fehérje:	30,7480 g
Szénhidrát:	123,5904 g	Szénhidrát:	123,1403 g	Szénhidrát:	74,4363 g	Szénhidrát:	111,5397 g	Szénhidrát:	109,2050 g
Só:	2,3213 g	Só:	3,1200 g	Só:	2,5537 g	Só:	3,1721 g	Só:	2,4575 g
Cukor:	35,2749 g	Cukor:	21,1620 g	Cukor:	11,5596 g	Cukor:	27,5501 g	Cukor:	18,3240 g
Tel.zsírsvav:	9,8708 g	Tel.zsírsvav:	3,7280 g	Tel.zsírsvav:	5,4155 g	Tel.zsírsvav:	3,6490 g	Tel.zsírsvav:	4,3450 g