

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"	
Dátum: 2026/09/28	

Hétfo 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02
Zöldborsó fozelék 335 kcal A:Glutén, Tej, 1.374 kJ	Karfiolleves tejfölös 251 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 1.023 kJ	Csontleves 188 kcal A:Glutén, Zeller, 747 kJ	Gyümölcsleves 133 kcal A:Glutén, 557 kJ	Tejbedara 444 kcal A:Glutén, Tej, 1.858 kJ
Fott kemény tojás 81 kcal A:Tojás, 337 kJ	Bolognai spagetti 730 kcal A:Glutén, Tej, 3.055 kJ	Párolt rizs 365 kcal 1.528 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütv 343 kcal A:Glutén, 1.433 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ		Csikós tokány 232 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 970 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ	Szárazbabeles 324 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.328 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ			Fejeskáposzta saláta 68 kcal 285 kJ	
Burgonyaleves magyaros 229 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 932 kJ				

Kalória:	866,99 kcal	Kalória:	981,22kcal	Kalória:	785,26kcal	Kalória:	821,78kcal	Kalória:	912,74kcal
Energia:	3.573,65 kJ	Energia:	4.077,36kJ	Energia:	3.244,87 kJ	Energia:	3.436,58kJ	Energia:	3.790,96 kJ
Zsír::	29,7833 g	Zsír::	34,0468 g	Zsír::	38,7028 g	Zsír::	27,1850 g	Zsír::	13,7350 g
Fehérje:	32,6315 g	Fehérje:	46,3193 g	Fehérje:	29,7674 g	Fehérje:	21,1850 g	Fehérje:	33,7413 g
Szénhidrát:	114,1699 g	Szénhidrát:	117,9471 g	Szénhidrát:	76,6274 g	Szénhidrát:	115,2115 g	Szénhidrát:	152,4537 g
Só:	2,0715 g	Só:	1,8418 g	Só:	1,4841 g	Só:	2,1040 g	Só:	1,5907 g
Cukor:	39,5579 g	Cukor:	32,5658 g	Cukor:	4,4563 g	Cukor:	38,5140 g	Cukor:	46,6929 g
Tel.zsírsav:	2,1820 g	Tel.zsírsav:	9,5973 g	Tel.zsírsav:	6,9097 g	Tel.zsírsav:	3,2355 g	Tel.zsírsav:	5,9888 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/09/28

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02
--	---------------------------------------	---	--	---

Burgonyaleves magyaros 227 kcal A:Glutén, Zeller, 925 kJ	Karfiolleves 236 kcal A:Glutén, Zeller, 987 kJ	Csontleves 188 kcal A:Glutén, Zeller, 747 kJ	Gyümölcsleves 133 kcal A:Glutén, 557 kJ	Szárazzableves 299 kcal A:Glutén, Zeller, 1.225 kJ
Fott kemény tojás 67 kcal A:Tojás, 281 kJ	Bolognai spagetti 474 kcal A:Glutén, 1.984 kJ	Sertéstokány 192 kcal 804 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell süto ben sütv 343 kcal A:Glutén, 1.433 kJ	Tejberizs 557 kcal 2.331 kJ
Natúr sertésszelet 16 kcal 68 kJ		Párolt rizs 365 kcal 1.528 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ
Zöldborsó fozelék 347 kcal A:Glutén, 1.424 kJ			Fejeskáposzta saláta 68 kcal 284 kJ	
Alma 78 kcal 326 kJ				
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ				

Kalória:	880,05 kcal	Kalória:	710,40kcal	Kalória:	745,45kcal	Kalória:	821,44kcal	Kalória:	1.001,00kcal
Energia:	3.628,24 kJ	Energia:	2.970,83kJ	Energia:	3.078,37 kJ	Energia:	3.435,19kJ	Energia:	4.160,06 kJ
Zsír::	29,3875 g	Zsír::	24,2220 g	Zsír::	32,8174 g	Zsír::	27,1704 g	Zsír::	8,6437 g
Fehérje:	31,0358 g	Fehérje:	29,7813 g	Fehérje:	33,4933 g	Fehérje:	21,1652 g	Fehérje:	27,0953 g
Szénhidrát:	117,4540 g	Szénhidrát:	88,9478 g	Szénhidrát:	76,4443 g	Szénhidrát:	115,1616 g	Szénhidrát:	192,1472 g
Só:	2,2593 g	Só:	1,1310 g	Só:	1,5021 g	Só:	2,1040 g	Só:	1,8623 g
Cukor:	39,7591 g	Cukor:	22,9981 g	Cukor:	4,2739 g	Cukor:	38,5140 g	Cukor:	49,8499 g
Tel.zsírsav:	2,0802 g	Tel.zsírsav:	3,6210 g	Tel.zsírsav:	4,2920 g	Tel.zsírsav:	3,2349 g	Tel.zsírsav:	0,8560 g