

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2026/10/19

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23
Paprikás burgonya virslivel 555 kcal A:Glutén, Tojás, 2.322 kJ	Csontleves 137 kcal A:Glutén, Zeller, 532 kJ	Fahéjas szilvaleves 125 kcal A:Glutén, 524 kJ	Paradicsomleves 182 kcal A:Glutén, Zeller, 760 kJ	
Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Vagdalt sertéshúsból 293 kcal A:Glutén, Tojás, 1.227 kJ	Tejszínes csirkemell 355 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.486 kJ	Sült csirkecomb 367 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Kén-dioxid, 1.536 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ	Szárazbab fozelék 388 kcal A:Glutén, Tej, 1.623 kJ	Párolt rizs 367 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.535 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ	
Lestyános tejszínes sertésraguleves 275 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szójabab, 1.118 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		Vegyes vágott saláta 50 kcal 208 kJ	

Kalória:	989,68 kcal	Kalória:	962,50kcal	Kalória:	847,80kcal	Kalória:	876,88kcal	Kalória:
Energia:	4.104,92 kJ	Energia:	3.986,06kJ	Energia:	3.545,42 kJ	Energia:	3.664,42kJ	Energia:
Zsír::	32,8385 g	Zsír::	31,8950 g	Zsír::	29,4182 g	Zsír::	33,5215 g	Zsír::
Fehérje:	39,4407 g	Fehérje:	44,8629 g	Fehérje:	32,6633 g	Fehérje:	49,3786 g	Fehérje:
Szénhidrát:	117,6583 g	Szénhidrát:	112,6896 g	Szénhidrát:	103,7308 g	Szénhidrát:	87,9587 g	Szénhidrát:
Só:	4,4203 g	Só:	1,9269 g	Só:	0,9190 g	Só:	2,5206 g	Só:
Cukor:	17,3433 g	Cukor:	4,8889 g	Cukor:	20,6733 g	Cukor:	29,5151 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	7,6086 g	Tel.zsírsav:	5,2095 g	Tel.zsírsav:	2,5849 g	Tel.zsírsav:	4,9721 g	Tel.zsírsav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/10/19

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23
Sertésraguleves 119 kcal473 kJ A:Zeller,	Csontleves 164 kcal649 kJ A:Glutén, Zeller,	Fahéjas szilvaleves 125 kcal524 kJ A:Glutén,	Paradicsomleves 182 kcal760 kJ A:Glutén, Zeller,	
Paprikás burgonya virslivel 442 kcal1.847 kJ	Vagdalt sertéshúsból 312 kcal1.304 kJ A:Glutén,	Csirkemellragu rizstejjel 245 kcal1.026 kJ A:Glutén,	Sült csirkecomb 364 kcal1.521 kJ A:Kén-dioxid,	
Csemege uborka 14 kcal60 kJ A:Mustár,	Szárazbab fozelék 348 kcal1.457 kJ A:Glutén,	Párolt rizs 365 kcal1.528 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal1.161 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,		Vegyes vágott saláta 50 kcal208 kJ	

Kalória:	719,98 kcal	Kalória:	969,30kcal	Kalória:	735,79kcal	Kalória:	873,24kcal	Kalória:
Energia:	2.984,89 kJ	Energia:	4.014,48kJ	Energia:	3.077,01 kJ	Energia:	3.649,20kJ	Energia:
Zsír::	22,0451 g	Zsír::	30,1170 g	Zsír::	21,8064 g	Zsír::	33,5125 g	Zsír::
Fehérje:	34,2028 g	Fehérje:	44,9239 g	Fehérje:	31,4261 g	Fehérje:	49,3536 g	Fehérje:
Szénhidrát:	86,6855 g	Szénhidrát:	117,6805 g	Szénhidrát:	97,2108 g	Szénhidrát:	87,1257 g	Szénhidrát:
Só:	3,8973 g	Só:	2,4156 g	Só:	0,9252 g	Só:	2,5196 g	Só:
Cukor:	15,9663 g	Cukor:	4,8294 g	Cukor:	20,5993 g	Cukor:	29,1671 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	6,6766 g	Tel.zsírsav:	3,6586 g	Tel.zsírsav:	2,0629 g	Tel.zsírsav:	4,9701 g	Tel.zsírsav: