

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2025/09/01

Hétfo 2025/09/01	Kedd 2025/09/02	Szerda 2025/09/03	Csütörtök 2025/09/04	Péntek 2025/09/05
Burgonyaleves magyaros 268 kcal1.093 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Karfiolleves tejfölös 215 kcal871 kJ A:Glutén, Tej, Zeller,	Tejszínes kukoricás csirke 279 kcal1.166 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Gyümölcsleves 128 kcal537 kJ A:Glutén,	Sertés gulyásleves 275 kcal1.123 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
Fott kemény tojás 60 kcal253 kJ A:Tojás,	Bolognai spagetti 766 kcal3.205 kJ A:Glutén, Tej,	Párolt rizs 365 kcal1.527 kJ	Tempurabundás csirkemell süto b en sütv 336 kcal1.404 kJ A:Glutén,	Tejbedara 444 kcal1.855 kJ A:Glutén, Tej,
Zöldborsó fozelék 332 kcal1.363 kJ A:Glutén, Tej,		Csontleves 204 kcal815 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Petrezselymes burgonya 278 kcal1.161 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,
Alma 78 kcal326 kJ			Fejeskáposzta saláta 67 kcal282 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,				

Kalória:	882,63 kcal	Kalória:	981,04kcal	Kalória:	848,11kcal	Kalória:	809,29kcal	Kalória:	862,95kcal
Energia:	3.639,05 kJ	Energia:	4.076,59kJ	Energia:	3.507,69 kJ	Energia:	3.384,15kJ	Energia:	3.582,76 kJ
Zsír::	26,6575 g	Zsír::	31,9415 g	Zsír::	32,7110 g	Zsír::	29,8137 g	Zsír::	21,7900 g
Fehérje:	32,0415 g	Fehérje:	50,3330 g	Fehérje:	38,7995 g	Fehérje:	21,0164 g	Fehérje:	36,8140 g
Szénhidrát:	121,0900 g	Szénhidrát:	118,0960 g	Szénhidrát:	94,1600 g	Szénhidrát:	106,4923 g	Szénhidrát:	122,8129 g
Só:	2,5672 g	Só:	1,7495 g	Só:	1,3461 g	Só:	1,5530 g	Só:	1,6839 g
Cukor:	40,5670 g	Cukor:	32,5390 g	Cukor:	6,0695 g	Cukor:	38,6840 g	Cukor:	47,5880 g
Tel.zsírsv:	2,1335 g	Tel.zsírsv:	10,1070 g	Tel.zsírsv:	2,4698 g	Tel.zsírsv:	3,8400 g	Tel.zsírsv:	7,5188 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2025/09/01

Hétfo
2025/09/01

Kedd
2025/09/02

Szerda
2025/09/03

Csütörtök
2025/09/04

Péntek
2025/09/05

Burgonyaleves magyaros 266 kcal A:Glutén, Zeller, 1.085 kJ	Karfiolleves 237 kcal A:Glutén, Zeller, 991 kJ	Csontleves 217 kcal A:Glutén, Zeller, 880 kJ	Gyümölcsleves 128 kcal A:Glutén, 537 kJ	Sertés gulyásleves 246 kcal A:Zeller, 1.004 kJ
Fott kemény tojás 54 kcal A:Tojás, 227 kJ	Bolognai spagetti 662 kcal A:Glutén, 2.770 kJ	Kukoricás csirkeragu 272 kcal A:Glutén, 1.139 kJ	Tempurabundás csirkemell süto ben sütte 271 kcal A:Glutén, 1.135 kJ	Tejberizs 556 kcal 2.323 kJ
Natúr sertésszelet 17 kcal 70 kJ		Párolt rizs 365 kcal 1.527 kJ	Natúr csirkemell 137 kcal 571 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ			Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ			Fejeskáposzta saláta 67 kcal 282 kJ	
Zöldborsó fozelék 335 kcal A:Glutén, 1.374 kJ				

Kalória:	894,10 kcal	Kalória:	899,39kcal	Kalória:	854,18kcal	Kalória:	881,48kcal	Kalória:	946,52kcal
Energia:	3.687,03 kJ	Energia:	3.761,15kJ	Energia:	3.546,09 kJ	Energia:	3.686,04kJ	Energia:	3.932,23 kJ
Zsír::	26,4620 g	Zsír::	26,3640 g	Zsír::	30,9823 g	Zsír::	28,3237 g	Zsír::	16,8050 g
Fehérje:	32,9187 g	Fehérje:	41,0050 g	Fehérje:	38,7804 g	Fehérje:	42,4364 g	Fehérje:	29,7400 g
Szénhidrát:	122,2723 g	Szénhidrát:	119,7020 g	Szénhidrát:	100,0650 g	Szénhidrát:	104,9023 g	Szénhidrát:	162,1399 g
Só:	2,6810 g	Só:	1,3335 g	Só:	1,2832 g	Só:	2,1040 g	Só:	1,9465 g
Cukor:	40,1320 g	Cukor:	31,9170 g	Cukor:	8,2880 g	Cukor:	38,6140 g	Cukor:	50,3440 g
Tel.zsírsav:	2,1060 g	Tel.zsírsav:	4,2920 g	Tel.zsírsav:	2,6869 g	Tel.zsírsav:	3,3300 g	Tel.zsírsav:	2,4460 g