

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"	
Dátum: 2025/12/08	

Hétfő 2025/12/08	Kedd 2025/12/09	Szerda 2025/12/10	Csütörtök 2025/12/11	Péntek 2025/12/12
Palócleves 281 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.121 kJ	Sertésraguleves 164 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 658 kJ	Tarhonyaleves 230 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 936 kJ	Zöldborsóleves 186 kcal A:Glutén, Zeller, 750 kJ	Barackos almaleves 126 kcal A:Glutén, 525 kJ
Tejberizs 564 kcal A:Tej, 2.359 kJ	Harcsapaprikás 233 kcal A:Tej, Halak, 974 kJ	Gyros hús 177 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 739 kJ	Rántott sajt süto ben sütv e 357 kcal A:Glutén, Tej, 1.494 kJ	Sült csirkecomb 362 kcal 1.512 kJ
Alma 104 kcal 435 kJ	Tészta köret durum 490 kcal A:Glutén, 2.050 kJ	Sült burgonya 496 kcal 2.076 kJ	Párolt rizs 324 kcal 1.354 kJ	Petrezselymes burgonya 360 kcal 1.507 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		Friss saláta joghurtos öntettel 83 kcal A:Tej, 345 kJ	Áfonya öntet 110 kcal 458 kJ	Vegyes vágott saláta 49 kcal 206 kJ

Kalória:	1.093,28 kcal	Kalória:	886,72kcal	Kalória:	985,73kcal	Kalória:	976,26kcal	Kalória:	896,90kcal
Energia:	4.519,96 kJ	Energia:	3.682,17kJ	Energia:	4.096,21 kJ	Energia:	4.056,61kJ	Energia:	3.750,52 kJ
Zsír::	19,3965 g	Zsír::	34,4570 g	Zsír::	52,0265 g	Zsír::	33,7803 g	Zsír::	37,9293 g
Fehérje:	38,8215 g	Fehérje:	48,0115 g	Fehérje:	29,8645 g	Fehérje:	30,6577 g	Fehérje:	47,2488 g
Szénhidrát:	180,1070 g	Szénhidrát:	93,7395 g	Szénhidrát:	107,5110 g	Szénhidrát:	126,6007 g	Szénhidrát:	84,1975 g
Só:	2,0382 g	Só:	2,0511 g	Só:	2,7857 g	Só:	1,8518 g	Só:	1,4510 g
Cukor:	56,8420 g	Cukor:	9,0390 g	Cukor:	18,8870 g	Cukor:	28,3701 g	Cukor:	33,3635 g
Tel.zsírsav:	7,9365 g	Tel.zsírsav:	7,0990 g	Tel.zsírsav:	12,6625 g	Tel.zsírsav:	10,1677 g	Tel.zsírsav:	5,4005 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2025/12/08	

Hétfő 2025/12/08	Kedd 2025/12/09	Szerda 2025/12/10	Csütörtök 2025/12/11	Péntek 2025/12/12
Palócleves 252 kcal A:Glutén, Zeller, 1.001 kJ	Sertésraguleves 120 kcal A:Zeller, 475 kJ	Tarhonyaleves 228 kcal A:Glutén, Zeller, 929 kJ	Zöldborsóleves 186 kcal A:Glutén, Zeller, 750 kJ	Barackos almaleves 126 kcal A:Glutén, 525 kJ
Tejberizs 488 kcal 2.041 kJ	Harcsapaprikás 181 kcal A:Halak, 758 kJ	Gyros hús 177 kcal 739 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütv 343 kcal A:Glutén, 1.433 kJ	Sült csirkecomb 480 kcal 2.006 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ	Tészta köret durum 490 kcal A:Glutén, 2.050 kJ	Sült burgonya 496 kcal 2.076 kJ	Párolt rizs 365 kcal 1.527 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		Friss saláta 64 kcal 267 kJ		Vegyes vágott saláta 49 kcal 206 kJ

Kalória:	962,39 kcal	Kalória:	790,99kcal	Kalória:	965,11kcal	Kalória:	893,44kcal	Kalória:	932,27kcal
Energia:	3.972,62 kJ	Energia:	3.281,84kJ	Energia:	4.010,00 kJ	Energia:	3.710,26kJ	Energia:	3.898,43 kJ
Zsír::	12,7480 g	Zsír::	29,2150 g	Zsír::	51,0530 g	Zsír::	36,9603 g	Zsír::	33,2793 g
Fehérje:	31,6630 g	Fehérje:	45,8565 g	Fehérje:	28,6790 g	Fehérje:	26,4577 g	Fehérje:	66,4188 g
Szénhidrát:	169,9849 g	Szénhidrát:	83,9645 g	Szénhidrát:	105,1910 g	Szénhidrát:	106,0007 g	Szénhidrát:	84,6975 g
Só:	2,0190 g	Só:	1,9974 g	Só:	2,4325 g	Só:	2,1358 g	Só:	1,6210 g
Cukor:	36,3440 g	Cukor:	8,3930 g	Cukor:	17,4820 g	Cukor:	6,1701 g	Cukor:	33,3635 g
Tel.zsírsv:	1,9910 g	Tel.zsírsv:	4,0740 g	Tel.zsírsv:	12,1050 g	Tel.zsírsv:	4,3677 g	Tel.zsírsv:	5,5805 g