

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"	
Dátum: 2026/01/19	

Hétfő 2026/01/19	Kedd 2026/01/20	Szerda 2026/01/21	Csütörtök 2026/01/22	Péntek 2026/01/23
Palócleves 247 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 980 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 120 kcal A:Glutén, 503 kJ
Tejberizs 560 kcal A:Tej, 2.340 kJ	Harcsapaprikás 244 kcal A:Glutén, Tej, Halak, 1.020 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 303 kcal 1.265 kJ
Mandarin 47 kcal 196 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 278 kcal 1.161 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		Friss saláta joghurtos öntettel 82 kcal A:Tej, 343 kJ	Áfonya öntet 110 kcal 458 kJ	Fejeskáposzta saláta 74 kcal 309 kJ

Kalória:	997,69 kcal	Kalória:	897,82kcal	Kalória:	985,23kcal	Kalória:	976,26kcal	Kalória:	774,57kcal
Energia:	4.120,21 kJ	Energia:	3.728,59kJ	Energia:	4.094,12 kJ	Energia:	4.056,61kJ	Energia:	3.238,93 kJ
Zsír::	18,3665 g	Zsír::	33,5070 g	Zsír::	52,1565 g	Zsír::	33,7803 g	Zsír::	26,4982 g
Fehérje:	39,2695 g	Fehérje:	48,3565 g	Fehérje:	29,8645 g	Fehérje:	30,6577 g	Fehérje:	38,1769 g
Szénhidrát:	160,6849 g	Szénhidrát:	97,3445 g	Szénhidrát:	107,1010 g	Szénhidrát:	126,6007 g	Szénhidrát:	88,9778 g
Só:	2,0602 g	Só:	2,0461 g	Só:	2,7897 g	Só:	1,8518 g	Só:	1,4570 g
Cukor:	59,3690 g	Cukor:	9,0490 g	Cukor:	19,0770 g	Cukor:	28,3701 g	Cukor:	35,9405 g
Tel.zsírsav:	8,4435 g	Tel.zsírsav:	6,5090 g	Tel.zsírsav:	12,7525 g	Tel.zsírsav:	10,1677 g	Tel.zsírsav:	3,8105 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2026/01/19	

Hétfo 2026/01/19	Kedd 2026/01/20	Szerda 2026/01/21	Csütörtök 2026/01/22	Péntek 2026/01/23
Palócleves 252 kcal A:Glutén, Zeller, 1.001 kJ	Sertésraguleves 164 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 658 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 556 kcal 2.323 kJ	Harcsapaprikás 181 kcal A:Halak, 758 kJ	Gyros hús 177 kcal 739 kJ	Tempurabundás csirkemell sütoben sütv 336 kcal A:Glutén, 1.404 kJ	Sült csirkecomb 480 kcal 2.006 kJ
Mandarin 47 kcal 196 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		Fejeskáposzta saláta 67 kcal 282 kJ

Kalória:	998,76 kcal	Kalória:	834,97kcal	Kalória:	965,11kcal	Kalória:	886,36kcal	Kalória:	950,47kcal
Energia:	4.124,71 kJ	Energia:	3.465,76kJ	Energia:	4.010,00 kJ	Energia:	3.680,66kJ	Energia:	3.974,54 kJ
Zsír::	12,7480 g	Zsír::	29,4570 g	Zsír::	51,0530 g	Zsír::	39,6303 g	Zsír::	33,2948 g
Fehérje:	32,0630 g	Fehérje:	47,2865 g	Fehérje:	28,6790 g	Fehérje:	26,3377 g	Fehérje:	66,6543 g
Szénhidrát:	179,9799 g	Szénhidrát:	92,7645 g	Szénhidrát:	105,1910 g	Szénhidrát:	98,4907 g	Szénhidrát:	89,6830 g
Só:	2,0190 g	Só:	2,0261 g	Só:	2,4325 g	Só:	1,4848 g	Só:	1,7120 g
Cukor:	59,9440 g	Cukor:	8,5140 g	Cukor:	17,4820 g	Cukor:	6,3401 g	Cukor:	37,0405 g
Tel.zsírsv:	2,0910 g	Tel.zsírsv:	4,0740 g	Tel.zsírsv:	12,1050 g	Tel.zsírsv:	4,9777 g	Tel.zsírsv:	5,5805 g