

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2026/03/02

Hétfő 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06
Palócleves 261 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.041 kJ	Sertésraguleves 144 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 575 kJ	Tarhonyaleves 200 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 812 kJ	Zöldborsóleves 178 kcal A:Glutén, Zeller, 718 kJ	Barackos almaleves 126 kcal A:Glutén, 525 kJ
Tejberizs 536 kcal A:Tej, 2.242 kJ	Harcapaprikás 254 kcal A:Glutén, Tej, Halak, 1.064 kJ	Gyros hús 135 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 566 kJ	Rántott sajt sütoen sütv 304 kcal A:Glutén, Tej, 1.270 kJ	Sült csirkecomb 362 kcal 1.512 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 356 kcal 1.490 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ
Kenyér teljeskielés 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		Friss saláta joghurtos öntettel 82 kcal A:Tej, 343 kJ	Áfonya öntet 110 kcal 458 kJ	Fejeskáposzta saláta 67 kcal 282 kJ

Kalória:	988,83 kcal	Kalória:	888,18kcal	Kalória:	914,10kcal	Kalória:	947,37kcal	Kalória:	832,40kcal
Energia:	4.083,16 kJ	Energia:	3.688,27kJ	Energia:	3.796,64 kJ	Energia:	3.935,78kJ	Energia:	3.480,78 kJ
Zsír::	19,3765 g	Zsír::	34,3970 g	Zsír::	47,4320 g	Zsír::	35,8403 g	Zsír::	28,7448 g
Fehérje:	39,5125 g	Fehérje:	47,8515 g	Fehérje:	28,8950 g	Fehérje:	27,0777 g	Fehérje:	47,4843 g
Szénhidrát:	155,6449 g	Szénhidrát:	93,5395 g	Szénhidrát:	101,0760 g	Szénhidrát:	119,5707 g	Szénhidrát:	89,1830 g
Só:	2,0652 g	Só:	2,0406 g	Só:	2,6224 g	Só:	1,6818 g	Só:	1,5420 g
Cukor:	53,4970 g	Cukor:	9,0990 g	Cukor:	18,2720 g	Cukor:	27,8801 g	Cukor:	37,0405 g
Tel.zsírsv:	9,0515 g	Tel.zsírsv:	7,1140 g	Tel.zsírsv:	12,2300 g	Tel.zsírsv:	9,3667 g	Tel.zsírsv:	4,4005 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/03/02

Hétfő 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06
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 178 kcal A:Glutén, Zeller, 718 kJ	Barackos almaleves 126 kcal A:Glutén, 525 kJ
Tejberizs 556 kcal 2.323 kJ	Harcapaprikás 203 kcal A:Glutén, Halak, 847 kJ	Gyros hús 177 kcal 739 kJ	Tempurabundás csirkemell sütoben sütve 336 kcal A:Glutén, 1.404 kJ	Sült csirkecomb 362 kcal 1.512 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 356 kcal 1.490 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
Energia: 4.124,71 kJ
Zsír:: 12,7480 g
Fehérje: 32,0630 g
Szénhidrát: 179,9799 g
Só: 2,0190 g
Cukor: 59,9440 g
Tel.zsírsv: 2,0910 g

Kalória: 812,44kcal
Energia: 3.371,54kJ
Zsír:: 29,2650 g
Fehérje: 46,3465 g
Szénhidrát: 87,7645 g
Só: 1,9974 g
Cukor: 8,5080 g
Tel.zsírsv: 4,0890 g

Kalória: 965,11kcal
Energia: 4.010,00 kJ
Zsír:: 51,0530 g
Fehérje: 28,6790 g
Szénhidrát: 105,1910 g
Só: 2,4325 g
Cukor: 17,4820 g
Tel.zsírsv: 12,1050 g

Kalória: 869,84kcal
Energia: 3.611,55kJ
Zsír:: 40,1503 g
Fehérje: 25,4777 g
Szénhidrát: 95,2007 g
Só: 1,4848 g
Cukor: 6,1901 g
Tel.zsírsv: 5,1217 g

Kalória: 832,40kcal
Energia: 3.480,78 kJ
Zsír:: 28,7448 g
Fehérje: 47,4843 g
Szénhidrát: 89,1830 g
Só: 1,5420 g
Cukor: 37,0405 g
Tel.zsírsv: 4,4005 g