

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2026/05/25

Hétfő
2026/05/25

Kedd
2026/05/26

Szerda
2026/05/27

Csütörtök
2026/05/28

Péntek
2026/05/29

Zöldborsóleves 178 kcal A:Glutén, Zeller, 718 kJ	Palóclevés 258 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.029 kJ	Sertésraguleves 143 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 571 kJ	Tarhonyaleves 200 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 812 kJ
Rántott sajt 357 kcal A:Glutén, Tej, 1.494 kJ	Tejberizs 524 kcal A:Tej, 2.190 kJ	Harcsapaprikás 252 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Halak, 1.052 kJ	Gyros hús 177 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámag, Szezámag, 739 kJ
Párolt rizs 356 kcal 1.490 kJ	Mandarin 47 kcal 196 kJ	Tészta köret durum 490 kcal A:Glutén, 2.050 kJ	Friss saláta joghurtos öntettel 82 kcal A:Tej, 343 kJ
Áfonya öntet 82 kcal 344 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		Sült burgonya 496 kcal 2.076 kJ

Kalória:	Kalória:	973,69kcal	Kalória:	973,43kcal	Kalória:	884,57kcal	Kalória:	955,45kcal
Energia:	Energia:	4.045,85kJ	Energia:	4.018,76 kJ	Energia:	3.673,18kJ	Energia:	3.969,57 kJ
Zsír::	Zsír::	38,8503 g	Zsír::	18,4465 g	Zsír::	34,3860 g	Zsír::	52,0545 g
Fehérje:	Fehérje:	29,7477 g	Fehérje:	38,4435 g	Fehérje:	47,6735 g	Fehérje:	28,9445 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	117,4107 g	Szénhidrát:	154,7799 g	Szénhidrát:	92,8695 g	Szénhidrát:	101,2310 g
Só:	Só:	1,8478 g	Só:	2,0302 g	Só:	2,0406 g	Só:	2,7864 g
Cukor:	Cukor:	23,0201 g	Cukor:	52,7880 g	Cukor:	8,9400 g	Cukor:	18,3420 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	10,8117 g	Tel.zsírsvav:	7,9825 g	Tel.zsírsvav:	7,1140 g	Tel.zsírsvav:	12,7375 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/05/25

Hétfő
2026/05/25

Kedd
2026/05/26

Szerda
2026/05/27

Csütörtök
2026/05/28

Péntek
2026/05/29

Zöldborsólevés 178 kcal A:Glutén, Zeller, 718 kJ	Palócleves 252 kcal A:Glutén, Zeller, 1.001 kJ	Sertésraguleves 147 kcal A:Zeller, 588 kJ	Tarhonyaleves 198 kcal A:Glutén, Zeller, 804 kJ
Kukoricapelyhes csirkemell sütoeben sütve 343 kcal A:Glutén, 1.433 kJ	Tejberizs 556 kcal 2.323 kJ	Harcsapaprikás 203 kcal A:Glutén, Halak, 847 kJ	Gyros hús 177 kcal 739 kJ
Párolt rizs 365 kcal 1.527 kJ	Mandarin 47 kcal 196 kJ	Tészta köret durum 376 kcal A:Glutén, 1.571 kJ	Sült burgonya 496 kcal 2.076 kJ
	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		Friss saláta 64 kcal 267 kJ

Kalória:	Kalória:	885,72kcal	Kalória:	998,76kcal	Kalória:	725,07kcal	Kalória:	935,33kcal
Energia:	Energia:	3.677,96kJ	Energia:	4.124,71 kJ	Energia:	3.006,17kJ	Energia:	3.885,45 kJ
Zsír::	Zsír::	36,9203 g	Zsír::	12,7480 g	Zsír::	25,4670 g	Zsír::	50,9510 g
Fehérje:	Fehérje:	25,7577 g	Fehérje:	32,0630 g	Fehérje:	47,6425 g	Fehérje:	27,7590 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	105,3507 g	Szénhidrát:	179,9799 g	Szénhidrát:	73,1645 g	Szénhidrát:	99,3210 g
Só:	Só:	2,1358 g	Só:	2,0190 g	Só:	2,0070 g	Só:	2,4292 g
Cukor:	Cukor:	5,6201 g	Cukor:	59,9440 g	Cukor:	7,6080 g	Cukor:	16,7470 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	4,3677 g	Tel.zsírsv:	2,0910 g	Tel.zsírsv:	3,8430 g	Tel.zsírsv:	12,0900 g