

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2026/06/08

Hétfő 2026/06/08	Kedd 2026/06/09	Szerda 2026/06/10	Csütörtök 2026/06/11	Péntek 2026/06/12
Lencseleves 337 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, 1.382 kJ	Zöldborsóleves 230 kcal A:Glutén, Zeller, 934 kJ	Tarhonyaleves 271 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.109 kJ	Tojásleves 190 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 744 kJ	Darálthúsleves 222 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 902 kJ
Mákos metélt 624 kcal A:Glutén, Diófélék, 2.610 kJ	Fuszeres csirkecombfilé 193 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámag, Szezámag, 808 kJ	Brassói aprópecsenye 555 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.322 kJ	Bakonyi sertéstokány 327 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.367 kJ	Grill csirkemell 203 kcal 848 kJ
Mandarin 47 kcal 196 kJ	Burgonyafozelék 288 kcal A:Glutén, Tej, 1.204 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Párolt rizs 373 kcal 1.559 kJ	Almamártás 179 kcal A:Glutén, Tej, 747 kJ
	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ			Kenyér 148 kcal A:Glutén, 618 kJ

Kalória:	1.007,72 kcal	Kalória:	855,38kcal	Kalória:	841,22kcal	Kalória:	890,27kcal	Kalória:	751,49kcal
Energia:	4.188,18 kJ	Energia:	3.550,87kJ	Energia:	3.491,78 kJ	Energia:	3.670,72kJ	Energia:	3.115,36 kJ
Zsír::	31,1833 g	Zsír::	39,3693 g	Zsír::	34,8400 g	Zsír::	48,2578 g	Zsír::	28,6484 g
Fehérje:	37,6216 g	Fehérje:	32,5806 g	Fehérje:	36,8630 g	Fehérje:	29,6638 g	Fehérje:	43,3386 g
Szénhidrát:	134,6000 g	Szénhidrát:	94,4153 g	Szénhidrát:	84,8521 g	Szénhidrát:	82,3234 g	Szénhidrát:	73,7031 g
Só:	1,3572 g	Só:	2,8646 g	Só:	2,6886 g	Só:	1,7775 g	Só:	2,0906 g
Cukor:	29,5368 g	Cukor:	11,9081 g	Cukor:	17,4270 g	Cukor:	4,6737 g	Cukor:	27,6380 g
Tel.zsírsv:	3,7844 g	Tel.zsírsv:	6,3782 g	Tel.zsírsv:	5,0295 g	Tel.zsírsv:	8,7925 g	Tel.zsírsv:	5,2784 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/06/08

Hétfő 2026/06/08	Kedd 2026/06/09	Szerda 2026/06/10	Csütörtök 2026/06/11	Péntek 2026/06/12
Lencseleves 312 kcal A:Glutén, Zeller, Mustár, 1.278 kJ	Zöldborsóleves 178 kcal A:Glutén, Zeller, 718 kJ	Tarhonyaleves 198 kcal A:Glutén, Zeller, 804 kJ	Tojásleves 174 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 675 kJ	Grill csirkemell 268 kcal 1.121 kJ
Mákos metélt 624 kcal A:Glutén, Diófélék, 2.610 kJ	Fuszeres csirkecombfilé 144 kcal 601 kJ	Brassói aprópecsenye 512 kcal 2.143 kJ	Rizsleves 30 kcal A:Zeller, 125 kJ	Almamártás 228 kcal A:Glutén, 953 kJ
Mandarin 47 kcal 196 kJ	Burgonyafozelék 247 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Bakonyi sertéstokány 234 kcal A:Glutén, 980 kJ	Darálthúsleves 263 kcal A:Zeller, 1.075 kJ
	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		Párolt rizs 356 kcal 1.490 kJ	
			Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ	

Kalória:	982,88 kcal	Kalória:	712,59kcal	Kalória:	725,38kcal	Kalória:	939,13kcal	Kalória:	759,51kcal
Energia:	4.084,29 kJ	Energia:	2.953,73kJ	Energia:	3.007,34 kJ	Energia:	3.875,06kJ	Energia:	3.148,98 kJ
Zsír::	28,7832 g	Zsír::	24,2998 g	Zsír::	25,5227 g	Zsír::	37,9563 g	Zsír::	35,6281 g
Fehérje:	37,2735 g	Fehérje:	31,9507 g	Fehérje:	35,9223 g	Fehérje:	35,1420 g	Fehérje:	47,0541 g
Szénhidrát:	134,1317 g	Szénhidrát:	93,4943 g	Szénhidrát:	78,2261 g	Szénhidrát:	110,6141 g	Szénhidrát:	55,3582 g
Só:	1,3451 g	Só:	2,8218 g	Só:	2,6832 g	Só:	2,5297 g	Só:	1,1966 g
Cukor:	29,2846 g	Cukor:	11,5041 g	Cukor:	16,2870 g	Cukor:	4,9964 g	Cukor:	44,8480 g
Tel.zsírsvav:	2,3324 g	Tel.zsírsvav:	2,7617 g	Tel.zsírsvav:	4,0100 g	Tel.zsírsvav:	5,0228 g	Tel.zsírsvav:	4,5290 g