

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"	
Dátum: 2026/09/07	

Hétfő 2026/09/07	Kedd 2026/09/08	Szerda 2026/09/09	Csütörtök 2026/09/10	Péntek 2026/09/11
Tárkonyos sertésraguleves 271 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.098 kJ	Tarhonyaleves 158 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 634 kJ	Sajtkrémleves 307 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.253 kJ	Csontleves 189 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 751 kJ	Lebbencsleves 170 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 660 kJ
Mákos metélt 570 kcal A:Glutén, Diófélék, 2.385 kJ	Brassói aprópecsenye 639 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.673 kJ	Sertéshúsos zöldséges bulgur 535 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.238 kJ	Tört burgonya 359 kcal 1.502 kJ	Tészta köret durum 490 kcal A:Glutén, 2.050 kJ
Mandarin 47 kcal 196 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Vegyes vágott saláta 49 kcal 206 kJ	Paprikás sertéstokány 346 kcal A:Glutén, Tej, 1.446 kJ	Tejszínes gombás csirkeragu 232 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 970 kJ
	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ			

Kalória:	887,92 kcal	Kalória:	955,97kcal	Kalória:	891,49kcal	Kalória:	893,80kcal	Kalória:	892,34kcal
Energia:	3.679,22 kJ	Energia:	3.971,63kJ	Energia:	3.696,90 kJ	Energia:	3.698,75kJ	Energia:	3.679,63 kJ
Zsír::	29,8383 g	Zsír::	32,7310 g	Zsír::	36,0573 g	Zsír::	50,1315 g	Zsír::	30,4082 g
Fehérje:	35,2820 g	Fehérje:	40,3970 g	Fehérje:	36,2117 g	Fehérje:	34,6115 g	Fehérje:	41,2483 g
Szénhidrát:	114,3363 g	Szénhidrát:	116,4521 g	Szénhidrát:	102,5745 g	Szénhidrát:	68,6510 g	Szénhidrát:	105,7638 g
Só:	1,0184 g	Só:	2,9913 g	Só:	1,7569 g	Só:	2,0227 g	Só:	1,7005 g
Cukor:	27,7679 g	Cukor:	9,2040 g	Cukor:	11,8890 g	Cukor:	11,6530 g	Cukor:	9,6694 g
Tel.zsírsav:	4,8835 g	Tel.zsírsav:	11,5165 g	Tel.zsírsav:	5,7030 g	Tel.zsírsav:	7,5892 g	Tel.zsírsav:	3,2648 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2026/09/07	

Hétfo 2026/09/07	Kedd 2026/09/08	Szerda 2026/09/09	Csütörtök 2026/09/10	Péntek 2026/09/11
Tárkonyos sertésraguleves 239 kcal A:Glutén, Zeller, Mustár, 965 kJ	Tarhonyaleves 197 kcal A:Glutén, Zeller, 799 kJ	Zöldségkrémleves 218 kcal A:Glutén, Zeller, 859 kJ	Csontleves 157 kcal A:Zeller, 618 kJ	Lebbencsleves 170 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 660 kJ
Mákos metélt 624 kcal A:Glutén, Diófélék, 2.610 kJ	Brassói aprópecsenye 615 kcal 2.570 kJ	Sertéshúsos zöldséges bulgur 551 kcal A:Glutén, 2.303 kJ	Tört burgonya 318 kcal 1.329 kJ	Burgonyaleves magyaros 29 kcal A:Glutén, Zeller, 118 kJ
Mandarin 47 kcal 196 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Vegyes vágott saláta 49 kcal 206 kJ	Paprikás sertéstokány 273 kcal A:Glutén, 1.143 kJ	Tészta köret durum 490 kcal A:Glutén, 2.050 kJ
	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ			Gombás csirkeragu 191 kcal A:Glutén, 797 kJ

Kalória:	909,80 kcal	Kalória:	970,76kcal	Kalória:	817,81kcal	Kalória:	748,21kcal	Kalória:	880,16kcal
Energia:	3.770,73 kJ	Energia:	4.033,50kJ	Energia:	3.368,00 kJ	Energia:	3.089,91kJ	Energia:	3.625,46 kJ
Zsír::	30,6548 g	Zsír::	36,2437 g	Zsír::	28,9804 g	Zsír::	37,7155 g	Zsír::	28,6120 g
Fehérje:	36,7254 g	Fehérje:	36,4003 g	Fehérje:	32,9118 g	Fehérje:	33,0565 g	Fehérje:	41,7576 g
Szénhidrát:	116,3761 g	Szénhidrát:	116,4961 g	Szénhidrát:	102,3610 g	Szénhidrát:	61,9460 g	Szénhidrát:	107,4319 g
Só:	1,0023 g	Só:	3,3632 g	Só:	1,1858 g	Só:	2,4989 g	Só:	2,2412 g
Cukor:	27,2529 g	Cukor:	8,7990 g	Cukor:	10,2632 g	Cukor:	11,2500 g	Cukor:	9,9552 g
Tel.zsírsav:	3,0700 g	Tel.zsírsav:	11,6380 g	Tel.zsírsav:	4,0902 g	Tel.zsírsav:	4,7310 g	Tel.zsírsav:	3,3956 g