

Gimnázium B

2026-06-01 - 2026-06-07

	2026-06-01		2026-06-02		2026-06-03		2026-06-04		2026-06-05	
Ebéd	Sertésragu leves[1,9], Gyümölcs , Baracklekváros gombóc[1,3], Teljes őrlésű kenyér 2dkg [1]		Zöldborsóleves [1], Parajfőzelék[1,7], Bélszínesroló marhahából[1,3,6,7], Teljes őrlésű kenyér 2dkg [1]		Májgombóclevés[1,3], Gyümölcs , Spagetti carbonara sertésből[1,3,7], Sajt szórat[7]		Citromos Almakrémleves[1,7], Rántott hal [1,3,4,7], Párolt rizs , Tartármártás[3,7,10]		Babgulyás pulykából[1,9], Gránátos kocka[1,3], Teljes őrlésű kenyér 2dkg [1], Csemege uborka	
	E: 1046 kcal	E: 4411 KJ	E: 524 kcal	E: 2191 KJ	E: 867 kcal	E: 3644 KJ	E: 1080 kcal	E: 4524 KJ	E: 984 kcal	E: 4135 KJ
	Zsír: 29 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 27 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 40 g	Tel.zsír.: 11 g	Zsír: 56 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 37 g	Tel.zsír.: 4 g
	Feh.: 33 g	CH: 160 g	Feh.: 20 g	CH: 48 g	Feh.: 41 g	CH: 92 g	Feh.: 40 g	CH: 120 g	Feh.: 36 g	CH: 126 g
	Cuk: 13 g	Só: 2.34 g	Cuk: 4 g	Só: 1.67 g	Cuk: 11 g	Só: 3.97 g	Cuk: 12 g	Só: 2.92 g	Cuk: 6 g	Só: 2.79 g
	Ca: 80 mg	Ca: 0 mg	Ca: 237 mg	Ca: 72 mg	Ca: 434 mg	Ca: 376 mg	Ca: 293 mg	Ca: 271 mg	Ca: 121 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2 mg	Cuk.: 13 g	Vas: 6 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 11 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 25 g	Vas: 6 mg	Cuk.: 6 g
Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákfélék és azokból készült termékek, 3 - Tojás és abból készült termékek, 4 - Halak és azokból készült termékek, 5 - Földimogyoró és abból készült termékek, 6 - Szójabab és abból készült termékek, 7 - Tej és abból készült termékek, 8 - Diófélék, 9 - Zeller és abból készült termékek, 10 - Mustár és abból készült termékek, 11 - Szezámmag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfűrt										
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu										

Gimnázium B

2026-06-08 - 2026-06-14

2026-06-08			2026-06-09		2026-06-10		2026-06-11		2026-06-12	
Ebéd	Reszelt tészta leves[1,3,9], Sonkás kocka[1,3,6,7], Gyümölcs		Magyaros karfiolleves[1], Rakott burgonya füstölt kolbásszal[3,7]		Hamis betyár leves [1,3,7], Gyümölcs , Párizsi csirkemell[1,3,7], Rizi-bizi		Csontleves csigatésztával[1,3], Fejttetbabfőzelék[1,7], Fasírt feltét (sertés)[1,3], Teljes őrlésű kenyér 2dkg [1]		Körteleves[1,7], Brassói aprópecsenye, Petrezselymes burgonya	
	E: 675 kcal	E: 2846 KJ	E: 790 kcal	E: 3307 KJ	E: 739 kcal	E: 3097 KJ	E: 1135 kcal	E: 4764 KJ	E: 968 kcal	E: 4051 KJ
	Zsír: 25 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 40 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 27 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 55 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 32 g	Tel.zsír.: 3 g
	Feh.: 25 g	CH: 86 g	Feh.: 25 g	CH: 79 g	Feh.: 37 g	CH: 83 g	Feh.: 44 g	CH: 101 g	Feh.: 42 g	CH: 125 g
	Cuk: 11 g	Só: 4.79 g	Cuk: 6 g	Só: 4.22 g	Cuk: 9 g	Só: 4.68 g	Cuk: 8 g	Só: 6.18 g	Cuk: 8 g	Só: 3.33 g
Ca: 66 mg	Ca: 30 mg	Ca: 110 mg	Ca: 40 mg	Ca: 112 mg	Ca: 58 mg	Ca: 100 mg	Ca: 30 mg	Ca: 261 mg	Ca: 200 mg	
Vas: 1 mg	Cuk.: 11 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 6 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 9 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 8 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 49 g	
Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákfélék és azokból készült termékek, 3 - Tojás és abból készült termékek, 4 - Halak és azokból készült termékek, 5 - Földimogyoró és abból készült termékek, 6 - Szójabab és abból készült termékek, 7 - Tej és abból készült termékek, 8 - Diófélék, 9 - Zeller és abból készült termékek, 10 - Mustár és abból készült termékek, 11 - Szezámag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfűrt										
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu										

Gimnázium A

2026-06-15 - 2026-06-21

2026-06-15		2026-06-16		2026-06-17		2026-06-18		2026-06-19	
Ebéd	Paradicsomleves[1,9], Gyümölcs , Tavaszi rizseshús pulykahúsból								
	E: 724 kcal	E: 3027 KJ							
	Zsír: 22 g	Tel.zsír.: 3 g							
	Feh.: 31 g	CH: 99 g							
	Cuk: 10 g	Só: 6.25 g							
	Ca: 67 mg	Ca: 0 mg							
Vas: 4 mg	Cuk.: 30 g								
Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákfélék és azokból készült termékek, 3 - Tojás és abból készült termékek, 4 - Halak és azokból készült termékek, 5 - Földimogyoró és abból készült termékek, 6 - Szójabab és abból készült termékek, 7 - Tej és abból készült termékek, 8 - Diófélék, 9 - Zeller és abból készült termékek, 10 - Mustár és abból készült termékek, 11 - Szezám-mag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfűrt									
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu									