

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS/GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2018/02/12

| Hétfő 2018/02/12 | Kedd 2018/02/13 | Szerda 2018/02/14 | Csütörtök 2018/02/15 | Péntek 2018/02/16 |
|--|--|---|--|--|
| Tárkonyos raguleves 218 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék, 913 kJ | Májgombócleves 145 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 607 kJ | Grillsirkesemell 124 kcal 520 kJ | Csontleves 316 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 1.310 kJ | Sóska leves 183 kcal A:Glutén, Tej, 764 kJ |
| Darás metélt 719 kcal A:Glutén, Tojás, 3.009 kJ | Zöldborsó fozelék 353 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.475 kJ | Rizs köret 249 kcal A:Diófélék, 1.041 kJ | Sült heck 287 kcal A:Glutén, Halak, 1.200 kJ | Rántott sajt 321 kcal A:Glutén, Tej, 1.343 kJ |
| | Tükörtojás 73 kcal A:Tojás, 307 kJ | Párolt zöldségek 111 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 440 kJ | Friss saláta 71 kcal 277 kJ | Petrezselymes burgonya 237 kcal 992 kJ |
| | Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ | Káposzta leves 173 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 592 kJ | | |

Kalória: 937,71 kcal
Energia: 3.921,29 kJ
Zsír:: 14,0437 g
Fehérje: 33,8047 g
Szénhidrát: 163,3332 g
Só: 3,7974 g
Cukor: 42,7514 g
Tel.zsírsv: 1,2000 g

Kalória: 648,36kcal
Energia: 2.711,25kJ
Zsír:: 26,0179 g
Fehérje: 33,0252 g
Szénhidrát: 57,6412 g
Só: 3,1920 g
Cukor: 24,4437 g
Tel.zsírsv: 2,5410 g

Kalória: 657,67kcal
Energia: 2.594,11 kJ
Zsír:: 13,8276 g
Fehérje: 41,8767 g
Szénhidrát: 109,0871 g
Só: 2,9635 g
Cukor: 7,4612 g
Tel.zsírsv: 4,0410 g

Kalória: 673,98kcal
Energia: 2.787,20kJ
Zsír:: 33,1307 g
Fehérje: 59,0274 g
Szénhidrát: 30,5469 g
Só: 1,5535 g
Cukor: 10,0725 g
Tel.zsírsv: 0,9769 g

Kalória: 741,09kcal
Energia: 3.099,15 kJ
Zsír:: 29,7010 g
Fehérje: 24,2700 g
Szénhidrát: 81,0620 g
Só: 3,2105 g
Cukor: 11,6890 g
Tel.zsírsv: 1,4000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS/GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/02/12

| Hétfő 2018/02/12 | Kedd 2018/02/13 | Szerda 2018/02/14 | Csütörtök 2018/02/15 | Péntek 2018/02/16 |
|---|---|---|--|---|
| Tárkonyos raguleves 268 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.121 kJ | Zöldborsó fozelék 347 kcal A:Glutén, Tej, 1.452 kJ | Káposzta leves 87 kcal A:Tej, Mustár, 234 kJ | Csontleves 319 kcal A:Glutén, Tojás, 1.321 kJ | Sóska leves 197 kcal A:Glutén, 822 kJ |
| Darás metélt 370 kcal A:Glutén, Tojás, 1.548 kJ | Csontleves 307 kcal A:Glutén, Tojás, 1.272 kJ | Grillsirkemell 124 kcal 520 kJ | Sült heck 307 kcal A:Glutén, Halak, 1.285 kJ | Petrezselymes burgonya 279 kcal 1.165 kJ |
| Káposztás kocka 253 kcal 1.058 kJ | Alma 78 kcal 326 kJ | Rizs köret 76 kcal 319 kJ | Friss saláta öntettel 54 kcal A:Tej, 225 kJ | Natur sertésszelet 362 kcal 1.516 kJ |
| | Natur csirke mell 244 kcal 1.022 kJ | Párolt zöldségek 31 kcal 105 kJ | | |
| | | Alma 58 kcal 242 kJ | | |

Kalória: 891,36 kcal
Energia: 3.727,47 kJ
Zsír:: 39,6278 g
Fehérje: 25,7227 g
Szénhidrát: 98,4519 g
Só: 2,0212 g
Cukor: 23,0892 g
Tel.zsírsv: 3,8111 g

Kalória: 976,58kcal
Energia: 4.071,47kJ
Zsír:: 46,4049 g
Fehérje: 60,2536 g
Szénhidrát: 71,1432 g
Só: 1,4880 g
Cukor: 21,7915 g
Tel.zsírsv: 2,8432 g

Kalória: 377,00kcal
Energia: 1.420,39 kJ
Zsír:: 14,0230 g
Fehérje: 30,1080 g
Szénhidrát: 38,4844 g
Só: 2,4959 g
Cukor: 2,7667 g
Tel.zsírsv: 2,2000 g

Kalória: 679,95kcal
Energia: 2.831,02kJ
Zsír:: 42,6889 g
Fehérje: 40,6213 g
Szénhidrát: 31,0118 g
Só: 0,9215 g
Cukor: 6,2974 g
Tel.zsírsv: 2,0300 g

Kalória: 837,58kcal
Energia: 3.502,69 kJ
Zsír:: 47,8810 g
Fehérje: 25,9100 g
Szénhidrát: 59,2420 g
Só: 1,2105 g
Cukor: 10,6890 g
Tel.zsírsv: 2,8000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2018/02/12

| Hétfő 2018/02/12 | Kedd 2018/02/13 | Szerda 2018/02/14 | Csütörtök 2018/02/15 | Péntek 2018/02/16 |
|---|---|---|--|---|
| Svédasztalos reggeli 468 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.958 kJ | Svédasztalos reggeli 15-1 589 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Diófélék, 2.464 kJ | Svédasztalos reggeli 468 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.958 kJ | Svédasztalos reggeli 15-1 426 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.782 kJ | Svédasztalos reggeli 468 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.958 kJ |

| | | | | | | | | | |
|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| Kalória: | 468,20 kcal | Kalória: | 589,26kcal | Kalória: | 468,20kcal | Kalória: | 426,20kcal | Kalória: | 468,20kcal |
| Energia: | 1.957,98 kJ | Energia: | 2.464,22kJ | Energia: | 1.957,98 kJ | Energia: | 1.782,32kJ | Energia: | 1.957,98 kJ |
| Zsír:: | 13,7820 g | Zsír:: | 21,9715 g | Zsír:: | 13,7820 g | Zsír:: | 18,0795 g | Zsír:: | 13,7820 g |
| Fehérje: | 17,7040 g | Fehérje: | 40,1430 g | Fehérje: | 17,7040 g | Fehérje: | 15,7630 g | Fehérje: | 17,7040 g |
| Szénhidrát: | 65,7180 g | Szénhidrát: | 247,5890 g | Szénhidrát: | 65,7180 g | Szénhidrát: | 37,2890 g | Szénhidrát: | 65,7180 g |
| Só: | 0,9550 g | Só: | 1,0450 g | Só: | 0,9550 g | Só: | 0,8950 g | Só: | 0,9550 g |
| Cukor: | 23,8900 g | Cukor: | 29,4100 g | Cukor: | 23,8900 g | Cukor: | 22,2100 g | Cukor: | 23,8900 g |
| Tel.zsírsv: | 10,2500 g | Tel.zsírsv: | 6,2555 g | Tel.zsírsv: | 10,2500 g | Tel.zsírsv: | 6,1055 g | Tel.zsírsv: | 10,2500 g |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"
Dátum: 2018/02/12

Hétfő
2018/02/12

Kedd
2018/02/13

Szerda
2018/02/14

Csütörtök
2018/02/15

Péntek
2018/02/16

**Baromfipárizsi szelet
kenyérrel, zöldséggel**
321 kcal 1.341 kJ
A:Glutén, Tej, Szójabab,
Szezám, Szezám, Szezám, Szezám,

Húskrémes kenyér
367 kcal 1.533 kJ
A:Glutén, Tej, Szójabab,
Szezám, Szezám, Szezám,

Virslis hasé
327 kcal 1.367 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,
Csillagfűrt,

**Vajkrémes rozskenyér
zöldséggel**
339 kcal 1.418 kJ
A:Glutén, Tej,

Májkrémes kenyér zöldséggel
361 kcal 1.512 kJ
A:Glutén, Tej, Mustár, Szójabab,

Kalória: 320,60 kcal
Energia: 1.340,72 kJ
Zsír:: 14,6400 g
Fehérje: 17,0150 g
Szénhidrát: 36,5850 g
Só: 2,1285 g
Cukor: 0,0000 g
Tel.zsírsv: 3,8100 g

Kalória: 366,55kcal
Energia: 1.532,62kJ
Zsír:: 20,5489 g
Fehérje: 13,7454 g
Szénhidrát: 29,8205 g
Só: 1,7535 g
Cukor: 0,0000 g
Tel.zsírsv: 0,0000 g

Kalória: 327,00kcal
Energia: 1.367,48 kJ
Zsír:: 19,6000 g
Fehérje: 10,9000 g
Szénhidrát: 30,9600 g
Só: 0,0000 g
Cukor: 0,0000 g
Tel.zsírsv: 0,0000 g

Kalória: 339,10kcal
Energia: 1.418,08kJ
Zsír:: 8,8700 g
Fehérje: 9,4400 g
Szénhidrát: 46,7200 g
Só: 0,7000 g
Cukor: 0,4800 g
Tel.zsírsv: 5,2000 g

Kalória: 361,47kcal
Energia: 1.511,63 kJ
Zsír:: 12,9000 g
Fehérje: 13,6800 g
Szénhidrát: 47,2500 g
Só: 2,5400 g
Cukor: 0,6500 g
Tel.zsírsv: 4,6000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "UZSONNA"
Dátum: 2018/02/12

| Hétfő 2018/02/12 | Kedd 2018/02/13 | Szerda 2018/02/14 | Csütörtök 2018/02/15 | Péntek 2018/02/16 |
|---------------------------|--|--|--|-----------------------------|
| Alma 68 kcal 283 kJ | Perc 193 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt, 807 kJ | Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 321 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.344 kJ | Zala felvágott sajttal, zsemelével 470 kcal A:Glutén, Tej, 1.967 kJ | Banán 158 kcal 662 kJ |
| | Rostos gyümölcslé 100% 47 kcal 197 kJ | | | |

| | | | | | | | | | |
|-------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|
| Kalória: | 67,60 kcal | Kalória: | 240,00kcal | Kalória: | 321,37kcal | Kalória: | 470,27kcal | Kalória: | 158,18kcal |
| Energia: | 282,70 kJ | Energia: | 1.003,66kJ | Energia: | 1.343,95 kJ | Energia: | 1.966,63kJ | Energia: | 661,50 kJ |
| Zsír:: | 0,1300 g | Zsír:: | 5,0150 g | Zsír:: | 11,0400 g | Zsír:: | 25,7192 g | Zsír:: | 0,4500 g |
| Fehérje: | 0,2600 g | Fehérje: | 4,4400 g | Fehérje: | 13,6750 g | Fehérje: | 19,2814 g | Fehérje: | 1,9500 g |
| Szénhidrát: | 17,9400 g | Szénhidrát: | 43,5950 g | Szénhidrát: | 39,7950 g | Szénhidrát: | 42,8042 g | Szénhidrát: | 36,3000 g |
| Só: | 0,0000 g | Só: | 0,0100 g | Só: | 1,2775 g | Só: | 1,2765 g | Só: | 0,0000 g |
| Cukor: | 2,3400 g | Cukor: | 9,7200 g | Cukor: | 0,3250 g | Cukor: | 0,2850 g | Cukor: | 0,0000 g |
| Tel.zsírsv: | 0,0000 g | Tel.zsírsv: | 0,1000 g | Tel.zsírsv: | 3,0500 g | Tel.zsírsv: | 21,4200 g | Tel.zsírsv: | 0,0000 g |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/02/12

| Hétfő 2018/02/12 | Kedd 2018/02/13 | Szerda 2018/02/14 | Csütörtök 2018/02/15 | Péntek 2018/02/16 |
|---|---|---|-------------------------|--|
| Húsgombóc paradicsom mártással 382 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.596 kJ | Brassói aprópecsenye 534 kcal 2.232 kJ | Tea 102 kcal 427 kJ | | Hideg csomag 485 kcal A:Glutén, 2.026 kJ |
| Alma 78 kcal 326 kJ | Csemege uborka 7 kcal A:Mustár, 29 kJ | Kifli vajjal, sajttal ,felvágottal 427 kcal A:Glutén, Tej, 1.784 kJ | | |

Kalória: 459,72 kcal
Energia: 1.921,98 kJ
Zsír:: 11,7365 g
Fehérje: 14,6343 g
Szénhidrát: 64,4302 g
Só: 3,1402 g
Cukor: 22,0002 g
Tel.zsírsv: 0,7390 g

Kalória: 540,72kcal
Energia: 2.261,13kJ
Zsír:: 30,8317 g
Fehérje: 16,9393 g
Szénhidrát: 44,7761 g
Só: 2,6200 g
Cukor: 0,4000 g
Tel.zsírsv: 5,4600 g

Kalória: 528,89kcal
Energia: 2.211,76 kJ
Zsír:: 21,7060 g
Fehérje: 13,9920 g
Szénhidrát: 43,2920 g
Só: 1,5520 g
Cukor: 25,1330 g
Tel.zsírsv: 9,4740 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsv:

Kalória: 484,53kcal
Energia: 2.026,26 kJ
Zsír:: 21,9010 g
Fehérje: 8,6940 g
Szénhidrát: 45,2240 g
Só: 0,9990 g
Cukor: 22,2150 g
Tel.zsírsv: 8,8125 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2018/02/12

| Hétfő 2018/02/12 | Kedd 2018/02/13 | Szerda 2018/02/14 | Csütörtök 2018/02/15 | Péntek 2018/02/16 |
|---|--|---|--|---|
| <p>Húsgombóc paradicsom mártással 538 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 2.251 kJ</p> | <p>Brassói aprópecsenye 593 kcal 2.479 kJ</p> | <p>Tea 102 kcal 428 kJ</p> | <p>Rántott sertésszelet 387 kcal 1.618 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,</p> | <p>Hideg csomag 600 kcal 2.508 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt,</p> |
| <p>Keksz 109 kcal 457 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,</p> | | <p>Kifli vajjal, sajttal ,felvágottal 389 kcal 1.628 kJ A:Glutén, Tej, Diófélék,</p> | <p>Sült burgonya 305 kcal 1.277 kJ</p> | |
| | | | <p>Savanyú káposzta 19 kcal 79 kJ A:Zeller, Mustár,</p> | |

| | | | | | | | | | |
|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| Kalória: | 647,71 kcal | Kalória: | 592,79kcal | Kalória: | 491,79kcal | Kalória: | 711,15kcal | Kalória: | 599,74kcal |
| Energia: | 2.708,12 kJ | Energia: | 2.478,86kJ | Energia: | 2.056,60 kJ | Energia: | 2.973,95kJ | Energia: | 2.508,07 kJ |
| Zsír:: | 33,0125 g | Zsír:: | 35,5617 g | Zsír:: | 33,0830 g | Zsír:: | 27,6692 g | Zsír:: | 26,9950 g |
| Fehérje: | 21,3323 g | Fehérje: | 20,1393 g | Fehérje: | 18,7000 g | Fehérje: | 32,7496 g | Fehérje: | 12,3250 g |
| Szénhidrát: | 51,5207 g | Szénhidrát: | 43,5361 g | Szénhidrát: | 4,4300 g | Szénhidrát: | 82,9400 g | Szénhidrát: | 71,1200 g |
| Só: | 2,0026 g | Só: | 2,1400 g | Só: | 1,6010 g | Só: | 1,4500 g | Só: | 1,4155 g |
| Cukor: | 24,7522 g | Cukor: | 0,4000 g | Cukor: | 25,1030 g | Cukor: | 3,5100 g | Cukor: | 6,3600 g |
| Tel.zsírsv: | 6,1790 g | Tel.zsírsv: | 6,8200 g | Tel.zsírsv: | 16,0925 g | Tel.zsírsv: | 61,6300 g | Tel.zsírsv: | 16,8500 g |