

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS/GIMNÁZIUM "EBÉD"

Dátum: 2018/03/12

Hétfő 2018/03/12	Kedd 2018/03/13	Szerda 2018/03/14	Csütörtök 2018/03/15	Péntek 2018/03/16
Csontleves 319 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 1.320 kJ	Zöldbab leves magyaros 125 kcal A:Glutén, Diófélék, 496 kJ	Szárnyas aprólékleves 138 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 577 kJ		
Banán 158 kcal 662 kJ	Sült csirke mell 159 kcal 666 kJ	Nemzeti sült 212 kcal 887 kJ		
Tejszínes fokhagymás tészta 586 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.451 kJ	Friss saláta öntettel 59 kcal A:Tej, 245 kJ	Zöldséges rizs 224 kcal 939 kJ		
	Fott burgonya 235 kcal 983 kJ			

Kalória: 1.063,01 kcal
 Energia: 4.432,90 kJ
 Zsír:: 44,5718 g
 Fehérje: 42,5362 g
 Szénhidrát: 129,8928 g
 Só: 3,4260 g
 Cukor: 7,9467 g
 Tel.zsírsvav: 2,1423 g

Kalória: 577,65kcal
 Energia: 2.389,67kJ
 Zsír:: 11,2628 g
 Fehérje: 42,7330 g
 Szénhidrát: 71,7720 g
 Só: 3,6591 g
 Cukor: 14,5790 g
 Tel.zsírsvav: 0,8700 g

Kalória: 574,57kcal
 Energia: 2.402,67 kJ
 Zsír:: 18,6285 g
 Fehérje: 47,1336 g
 Szénhidrát: 76,5047 g
 Só: 3,9142 g
 Cukor: 4,5529 g
 Tel.zsírsvav: 8,2800 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS/GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/03/12

Hétfő 2018/03/12	Kedd 2018/03/13	Szerda 2018/03/14	Csütörtök 2018/03/15	Péntek 2018/03/16
Csontleves 315 kcal A:Glutén, Tojás, 1.305 kJ	Zöldbab leves magyaros 162 kcal A:Glutén, 653 kJ	Szárnyas apróléklevés 178 kcal A:Glutén, Tojás, 745 kJ		
Tejszínes fokhagymás tészta 468 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.956 kJ	Friss saláta öntettel 58 kcal A:Tej, 241 kJ	Nemzeti sült 180 kcal 751 kJ		
Banán 105 kcal 441 kJ	Sült csirke mell 300 kcal 1.254 kJ	Rizibizi 239 kcal 1.001 kJ		
	Fott burgonya 235 kcal 983 kJ			

Kalória: 888,18 kcal
Energia: 3.701,80 kJ
Zsír:: 45,5440 g
Fehérje: 37,8711 g
Szénhidrát: 90,1703 g
Só: 1,2186 g
Cukor: 7,4848 g
Tel.zsírsvav: 2,0842 g

Kalória: 754,82kcal
Energia: 3.130,55kJ
Zsír:: 31,4160 g
Fehérje: 42,3093 g
Szénhidrát: 71,8540 g
Só: 3,0295 g
Cukor: 14,2863 g
Tel.zsírsvav: 3,0600 g

Kalória: 597,15kcal
Energia: 2.497,13 kJ
Zsír:: 19,9174 g
Fehérje: 50,5239 g
Szénhidrát: 79,8762 g
Só: 3,7862 g
Cukor: 4,2389 g
Tel.zsírsvav: 7,5400 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"

Dátum: 2018/03/12

Hétfő
2018/03/12

Kedd
2018/03/13

Szerda
2018/03/14

Csütörtök
2018/03/15

Péntek
2018/03/16

Svédasztalos reggeli

468 kcal 1.958 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,

Svédasztalos reggeli 15-1

589 kcal 2.464 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró,
Szójabab, Diófélék,

Svédasztalos reggeli

468 kcal 1.958 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,

Kalória: 468,20 kcal
Energia: 1.957,98 kJ
Zsír:: 13,7820 g
Fehérje: 17,7040 g
Szénhidrát: 65,7180 g
Só: 0,9550 g
Cukor: 23,8900 g
Tel.zsírsvav: 10,2500 g

Kalória: 589,26kcal
Energia: 2.464,22kJ
Zsír:: 21,9715 g
Fehérje: 40,1430 g
Szénhidrát: 247,5890 g
Só: 1,0450 g
Cukor: 29,4100 g
Tel.zsírsvav: 6,2555 g

Kalória: 468,20kcal
Energia: 1.957,98 kJ
Zsír:: 13,7820 g
Fehérje: 17,7040 g
Szénhidrát: 65,7180 g
Só: 0,9550 g
Cukor: 23,8900 g
Tel.zsírsvav: 10,2500 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"

Dátum: 2018/03/12

Hétfő 2018/03/12	Kedd 2018/03/13	Szerda 2018/03/14	Csütörtök 2018/03/15	Péntek 2018/03/16
Kakaó 86 kcal A:Tej, Szójabab, 360 kJ	Vajkrémes rozskenyér zöldséggel 269 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.123 kJ	Sajtos rúd 136 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 570 kJ		
Kifli 136 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, 568 kJ		Tej 112 kcal A:Tej, 468 kJ		

Kalória: 221,90 kcal
Energia: 927,96 kJ
Zsír:: 5,7050 g
Fehérje: 10,3850 g
Szénhidrát: 30,9900 g
Só: 0,2310 g
Cukor: 9,3400 g
Tel.zsírsv: 1,6800 g

Kalória: 268,60kcal
Energia: 1.123,26kJ
Zsír:: 1,1000 g
Fehérje: 8,8800 g
Szénhidrát: 46,2000 g
Só: 0,4800 g
Cukor: 0,0000 g
Tel.zsírsv: 0,0000 g

Kalória: 248,20kcal
Energia: 1.037,95 kJ
Zsír:: 14,7800 g
Fehérje: 9,3000 g
Szénhidrát: 18,5200 g
Só: 1,0160 g
Cukor: 9,4000 g
Tel.zsírsv: 2,8000 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "UZSONNA"

Dátum: 2018/03/12

Hétfő 2018/03/12	Kedd 2018/03/13	Szerda 2018/03/14	Csütörtök 2018/03/15	Péntek 2018/03/16
Kakaó 131 kcal A:Tej, Szójabab, 547 kJ	Szalámis margarinós rozskenyér zöldséggel 426 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.783 kJ	Banán 211 kcal 882 kJ		
Kifli 136 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, 568 kJ		Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ		

Kalória: 266,70 kcal
 Energia: 1.115,31 kJ
 Zsír:: 7,9450 g
 Fehérje: 12,7850 g
 Szénhidrát: 34,7500 g
 Só: 0,3350 g
 Cukor: 13,1000 g
 Tel.zsírsv: 2,8000 g

Kalória: 426,32kcal
 Energia: 1.782,82kJ
 Zsír:: 21,2000 g
 Fehérje: 13,6800 g
 Szénhidrát: 45,1250 g
 Só: 1,5320 g
 Cukor: 0,2250 g
 Tel.zsírsv: 6,9500 g

Kalória: 288,11kcal
 Energia: 1.204,84 kJ
 Zsír:: 2,6000 g
 Fehérje: 3,4000 g
 Szénhidrát: 61,8000 g
 Só: 0,0000 g
 Cukor: 4,2000 g
 Tel.zsírsv: 0,0000 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"

Dátum: 2018/03/12

Hétfő 2018/03/12	Kedd 2018/03/13	Szerda 2018/03/14	Csütörtök 2018/03/15	Péntek 2018/03/16
<p>Ananászos csirkemell rizzsel</p> <p>366 kcal 1.532 kJ A:Tej,</p>	<p>Tea</p> <p>102 kcal 428 kJ</p>	<p>Hideg csomag</p> <p>866 kcal 3.622 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt, Szezám, Szezám, Szezám,</p>		
<p>Bulgur</p> <p>383 kcal 1.603 kJ A:Glutén,</p>	<p>Hot Dog</p> <p>79 kcal 328 kJ A:Glutén, Mustár, Szójabab,</p>			

Kalória: 749,70 kcal
Energia: 3.135,17 kJ
Zsír:: 24,3000 g
Fehérje: 49,4000 g
Szénhidrát: 91,6500 g
Só: 2,7500 g
Cukor: 0,0000 g
Tel.zsírsv: 10,0000 g

Kalória: 180,93kcal
Energia: 756,62kJ
Zsír:: 20,9780 g
Fehérje: 14,3750 g
Szénhidrát: 16,6950 g
Só: 2,5500 g
Cukor: 27,9030 g
Tel.zsírsv: 8,2300 g

Kalória: 866,12kcal
Energia: 3.622,02 kJ
Zsír:: 31,5050 g
Fehérje: 18,8500 g
Szénhidrát: 119,2250 g
Só: 0,8355 g
Cukor: 6,2350 g
Tel.zsírsv: 16,9925 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/03/12

Hétfő 2018/03/12	Kedd 2018/03/13	Szerda 2018/03/14	Csütörtök 2018/03/15	Péntek 2018/03/16
<p>Ananászos csirkemell</p> <p>181 kcal 756 kJ</p>	<p>Tea</p> <p>102 kcal 427 kJ</p>	<p>Hideg csomag</p> <p>405 kcal 1.694 kJ A:Glutén, Szójabab,</p>		
<p>Bulgur</p> <p>316 kcal 1.320 kJ A:Glutén,</p>	<p>Hot Dog</p> <p>133 kcal 557 kJ A:Glutén, Mustár, Szójabab,</p>			

Kalória: 496,41 kcal
Energia: 2.075,93 kJ
Zsír:: 9,0400 g
Fehérje: 33,5220 g
Szénhidrát: 92,8400 g
Só: 0,9000 g
Cukor: 0,0000 g
Tel.zsírsvav: 0,8000 g

Kalória: 235,46kcal
Energia: 984,67kJ
Zsír:: 21,6940 g
Fehérje: 15,4260 g
Szénhidrát: 27,6200 g
Só: 2,8560 g
Cukor: 27,9030 g
Tel.zsírsvav: 8,2300 g

Kalória: 405,17kcal
Energia: 1.694,38 kJ
Zsír:: 16,1210 g
Fehérje: 9,9940 g
Szénhidrát: 48,7340 g
Só: 1,1210 g
Cukor: 6,1750 g
Tel.zsírsvav: 6,0425 g

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

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