

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS/GIMNÁZIUM "EBÉD"  
Dátum: 2018/05/14

Hétfő 2018/05/14	Kedd 2018/05/15	Szerda 2018/05/16	Csütörtök 2018/05/17	Péntek 2018/05/18
<b>Gombaleves</b> 167 kcal A:Glutén, 674 kJ	<b>Jókai bableves</b> 475 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.988 kJ	<b>Tökfozelék</b> 177 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 739 kJ	<b>Csontleves</b> 319 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 1.320 kJ	<b>Csirkemell tokány</b> 159 kcal A:Diófélék, 666 kJ
<b>Rántott halfilé</b> 372 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Halak, 1.557 kJ	<b>Túrós metélt</b> 547 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.286 kJ	<b>Dinsztelt sertés</b> 180 kcal 751 kJ	<b>Fasírt</b> 218 kcal A:Glutén, Szójabab, 911 kJ	<b>Barna rizs köret</b> 373 kcal 1.559 kJ
<b>Petrezselymes burgonya</b> 262 kcal 1.096 kJ		<b>Sütemény</b> 119 kcal A:Szójabab, 496 kJ	<b>Burgonya köret</b> 234 kcal A:Tej, 980 kJ	<b>Párolt sárgarépa</b> 151 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék, 633 kJ
<b>Csemege uborka</b> 11 kcal A:Mustár, 46 kJ		<b>Tarhonya leves</b> 212 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 860 kJ	<b>Alma</b> 68 kcal 283 kJ	<b>Fahéjas szilvaleves</b> 172 kcal A:Glutén, Tej, 720 kJ

Kalória: 812,81 kcal  
Energia: 3.373,06 kJ  
Zsír:: 26,9826 g  
Fehérje: 39,3002 g  
Szénhidrát: 98,0126 g  
Só: 4,3189 g  
Cukor: 2,3268 g  
Tel.zsírsv: 2,6216 g

Kalória: 1.022,00kcal  
Energia: 4.273,89kJ  
Zsír:: 37,2416 g  
Fehérje: 39,8826 g  
Szénhidrát: 114,6822 g  
Só: 4,2734 g  
Cukor: 4,5354 g  
Tel.zsírsv: 8,8560 g

Kalória: 686,96kcal  
Energia: 2.844,62 kJ  
Zsír:: 31,9438 g  
Fehérje: 33,6774 g  
Szénhidrát: 64,5180 g  
Só: 3,4787 g  
Cukor: 8,5826 g  
Tel.zsírsv: 3,3286 g

Kalória: 838,44kcal  
Energia: 3.493,79kJ  
Zsír:: 42,9114 g  
Fehérje: 32,1814 g  
Szénhidrát: 82,6264 g  
Só: 3,7951 g  
Cukor: 5,3890 g  
Tel.zsírsv: 5,1540 g

Kalória: 855,79kcal  
Energia: 3.578,60 kJ  
Zsír:: 23,0525 g  
Fehérje: 39,4376 g  
Szénhidrát: 101,6026 g  
Só: 3,6861 g  
Cukor: 31,2357 g  
Tel.zsírsv: 3,8877 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS/GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/05/14

Hétfő 2018/05/14	Kedd 2018/05/15	Szerda 2018/05/16	Csütörtök 2018/05/17	Péntek 2018/05/18
<b>Gombaleves</b> 189 kcal A:Glutén, 765 kJ	<b>Jókai bableves</b> 406 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.699 kJ	<b>Tarhonya leves</b> 160 kcal A:Glutén, Tojás, 644 kJ	<b>Csontleves</b> 303 kcal A:Glutén, Tojás, 1.254 kJ	<b>Fahéjas szilvaleves</b> 113 kcal A:Glutén, 473 kJ
<b>Petrezselymes burgonya</b> 279 kcal 1.165 kJ	<b>Mákos metélt</b> 616 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 2.574 kJ	<b>Tökfozelék</b> 149 kcal A:Glutén, Tej, 621 kJ	<b>Fasírt</b> 221 kcal A:Glutén, Szójabab, 925 kJ	<b>Csirkemell tokány</b> 218 kcal 912 kJ
<b>Csemege uborka</b> 10 kcal A:Mustár, 41 kJ		<b>Dinsztelt sertés</b> 276 kcal 1.153 kJ	<b>Burgonya köret</b> 340 kcal 1.421 kJ	<b>Barna rizs köret</b> 408 kcal 1.706 kJ
<b>Natur halfilé</b> 154 kcal A:Halak, 644 kJ		<b>Sütemény</b> 119 kcal A:Szójabab, 496 kJ	<b>Alma</b> 78 kcal 326 kJ	<b>Párolt sárgarépa</b> 84 kcal 350 kJ

Kalória: 631,35 kcal  
Energia: 2.614,22 kJ  
Zsír:: 24,8051 g  
Fehérje: 33,4639 g  
Szénhidrát: 64,4543 g  
Só: 3,3011 g  
Cukor: 1,5501 g  
Tel.zsírsv: 2,4416 g

Kalória: 1.021,85kcal  
Energia: 4.273,28kJ  
Zsír:: 31,0657 g  
Fehérje: 30,7526 g  
Szénhidrát: 144,9433 g  
Só: 1,5308 g  
Cukor: 23,2433 g  
Tel.zsírsv: 2,0893 g

Kalória: 702,98kcal  
Energia: 2.913,76 kJ  
Zsír:: 48,0586 g  
Fehérje: 10,6797 g  
Szénhidrát: 53,8100 g  
Só: 1,3181 g  
Cukor: 7,8775 g  
Tel.zsírsv: 6,1797 g

Kalória: 941,97kcal  
Energia: 3.926,74kJ  
Zsír:: 45,9773 g  
Fehérje: 37,9547 g  
Szénhidrát: 91,4040 g  
Só: 3,1032 g  
Cukor: 14,4056 g  
Tel.zsírsv: 3,8378 g

Kalória: 822,71kcal  
Energia: 3.440,36 kJ  
Zsír:: 23,5438 g  
Fehérje: 38,9207 g  
Szénhidrát: 95,4874 g  
Só: 1,3272 g  
Cukor: 22,7779 g  
Tel.zsírsv: 3,8933 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"  
Dátum: 2018/05/14

**Hétfő**  
**2018/05/14**

**Kedd**  
**2018/05/15**

**Szerda**  
**2018/05/16**

**Csütörtök**  
**2018/05/17**

**Péntek**  
**2018/05/18**

**Svédasztalos reggeli**

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

**Svédasztalos reggeli 15-1**

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

**Svédasztalos reggeli**

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

**Svédasztalos reggeli 15-1**

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

**Svédasztalos reggeli**

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

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.zsírsv: 3,0500 g

Kalória: 589,26kcal  
Energia: 2.464,22kJ  
Zsír:: 21,9715 g  
Fehérje: 40,1430 g  
Szénhidrát: 247,5890 g  
Só: 1,6700 g  
Cukor: 29,4100 g  
Tel.zsírsv: 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.zsírsv: 3,0500 g

Kalória: 589,26kcal  
Energia: 2.464,22kJ  
Zsír:: 21,9715 g  
Fehérje: 40,1430 g  
Szénhidrát: 247,5890 g  
Só: 1,6700 g  
Cukor: 29,4100 g  
Tel.zsírsv: 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.zsírsv: 3,0500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"  
Dátum: 2018/05/14

Hétfő 2018/05/14	Kedd 2018/05/15	Szerda 2018/05/16	Csütörtök 2018/05/17	Péntek 2018/05/18
<b>Vajas kenyér zöldséggel</b> 334 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.398 kJ	<b>Sonkaszalámis kenyér zöldséggel</b> 311 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.299 kJ	<b>Húskrémes kenyér</b> 328 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.370 kJ	<b>Lekváros, margarinós kenyér</b> 358 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.497 kJ	<b>Túrókrémes kenyér</b> 305 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.224 kJ

Kalória:	334,37 kcal	Kalória:	310,67kcal	Kalória:	327,75kcal	Kalória:	357,99kcal	Kalória:	305,17kcal
Energia:	1.398,29 kJ	Energia:	1.299,21kJ	Energia:	1.370,41 kJ	Energia:	1.497,08kJ	Energia:	1.223,62 kJ
Zsír::	10,2000 g	Zsír::	11,1600 g	Zsír::	14,4194 g	Zsír::	6,6880 g	Zsír::	5,6803 g
Fehérje:	9,1550 g	Fehérje:	16,7550 g	Fehérje:	13,5985 g	Fehérje:	6,8160 g	Fehérje:	15,7040 g
Szénhidrát:	54,5000 g	Szénhidrát:	35,1250 g	Szénhidrát:	33,3821 g	Szénhidrát:	66,0380 g	Szénhidrát:	46,6677 g
Só:	0,4975 g	Só:	0,4515 g	Só:	1,4240 g	Só:	0,7120 g	Só:	1,4880 g
Cukor:	0,1350 g	Cukor:	0,7950 g	Cukor:	0,7200 g	Cukor:	41,3500 g	Cukor:	0,2800 g
Tel.zsírsv:	1,2000 g	Tel.zsírsv:	2,9700 g	Tel.zsírsv:	0,7200 g	Tel.zsírsv:	3,0800 g	Tel.zsírsv:	1,3500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "UZSONNA"  
Dátum: 2018/05/14

Hétfő 2018/05/14	Kedd 2018/05/15	Szerda 2018/05/16	Csütörtök 2018/05/17	Péntek 2018/05/18
<p><b>Banán</b></p> <p>211 kcal                      882 kJ</p>	<p><b>Alma</b></p> <p>68 kcal                              283 kJ</p>	<p><b>Sajtos rúd</b></p> <p>136 kcal                              570 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,</p>	<p><b>Gyümölcsös joghurt</b></p> <p>149 kcal                              621 kJ A:Tej,</p>	<p><b>Pizzás csiga</b></p> <p>260 kcal                              1.087 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,</p>
		<p><b>Gyümölcslé 100%-os</b></p> <p>94 kcal                                      393 kJ</p>	<p><b>Kifli</b></p> <p>105 kcal                              437 kJ A:Glutén, Szójabab,</p>	

Kalória:	210,91 kcal	Kalória:	67,60kcal	Kalória:	230,20kcal	Kalória:	253,09kcal	Kalória:	260,00kcal
Energia:	882,00 kJ	Energia:	282,70kJ	Energia:	962,67 kJ	Energia:	1.058,41kJ	Energia:	1.087,29 kJ
Zsír::	0,6000 g	Zsír::	0,1300 g	Zsír::	10,1800 g	Zsír::	3,7380 g	Zsír::	4,5800 g
Fehérje:	2,6000 g	Fehérje:	0,2600 g	Fehérje:	3,6800 g	Fehérje:	7,7700 g	Fehérje:	6,2000 g
Szénhidrát:	48,4000 g	Szénhidrát:	17,9400 g	Szénhidrát:	31,1200 g	Szénhidrát:	23,5800 g	Szénhidrát:	45,2500 g
Só:	0,0000 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,7760 g	Só:	0,7290 g	Só:	1,4000 g
Cukor:	0,0000 g	Cukor:	2,3400 g	Cukor:	19,4400 g	Cukor:	22,8000 g	Cukor:	0,0000 g
Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,2000 g	Tel.zsírsv:	2,1000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"  
Dátum: 2018/05/14

Hétfő 2018/05/14	Kedd 2018/05/15	Szerda 2018/05/16	Csütörtök 2018/05/17	Péntek 2018/05/18
<b>Hamburger</b>  501 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt, 2.096 kJ	<b>Brassói aprópecsenye</b>  510 kcal A:Diófélék, 2.133 kJ	<b>Rablóhús</b>  160 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 667 kJ <b>Párolt zöldségek</b>  111 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 440 kJ <b>Jégkrém</b>  165 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 690 kJ	<b>Hideg vacsora</b>  429 kcal A:Glutén, Tej, 1.792 kJ	<b>Hideg csomag</b>  1.050 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt, 4.392 kJ

Kalória:	501,32 kcal	Kalória:	510,10kcal	Kalória:	436,19kcal	Kalória:	428,50kcal	Kalória:	1.050,22kcal
Energia:	2.096,48 kJ	Energia:	2.133,09kJ	Energia:	1.798,08 kJ	Energia:	1.791,96kJ	Energia:	4.391,93 kJ
Zsír::	21,4100 g	Zsír::	32,4685 g	Zsír::	17,6870 g	Zsír::	22,3050 g	Zsír::	31,8050 g
Fehérje:	17,4900 g	Fehérje:	18,9913 g	Fehérje:	32,0285 g	Fehérje:	10,6550 g	Fehérje:	20,3500 g
Szénhidrát:	42,8700 g	Szénhidrát:	30,8341 g	Szénhidrát:	27,7390 g	Szénhidrát:	47,1350 g	Szénhidrát:	170,9250 g
Só:	2,2560 g	Só:	2,1796 g	Só:	4,2745 g	Só:	0,9080 g	Só:	0,8955 g
Cukor:	6,2000 g	Cukor:	0,8160 g	Cukor:	23,3630 g	Cukor:	19,5400 g	Cukor:	19,5350 g
Tel.zsírsv:	7,6000 g	Tel.zsírsv:	9,0700 g	Tel.zsírsv:	12,1700 g	Tel.zsírsv:	7,2925 g	Tel.zsírsv:	6,2925 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2018/05/14

Hétfő 2018/05/14	Kedd 2018/05/15	Szerda 2018/05/16	Csütörtök 2018/05/17	Péntek 2018/05/18
<b>Hamburger</b>  461 kcal A:Glutén, Mustár, Szójabab, 1.929 kJ	<b>Brassói aprópecsenye</b>  718 kcal 3.004 kJ	<b>Rablóhús</b>  158 kcal 661 kJ	<b>Hideg vacsora</b>  426 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.780 kJ	<b>Hideg csomag</b>  622 kcal A:Glutén, Szójabab, 2.602 kJ
		<b>Párolt zöldségek</b>  76 kcal 292 kJ		
		<b>Alma</b>  52 kcal 217 kJ		

Kalória:	461,32 kcal	Kalória:	718,29kcal	Kalória:	286,16kcal	Kalória:	425,71kcal	Kalória:	622,27kcal
Energia:	1.929,21 kJ	Energia:	3.003,69kJ	Energia:	1.170,69 kJ	Energia:	1.780,27kJ	Energia:	2.602,29 kJ
Zsír::	34,0890 g	Zsír::	39,3517 g	Zsír::	6,4250 g	Zsír::	25,2530 g	Zsír::	25,0330 g
Fehérje:	21,0500 g	Fehérje:	23,6893 g	Fehérje:	27,7885 g	Fehérje:	8,9150 g	Fehérje:	11,1350 g
Szénhidrát:	15,6100 g	Szénhidrát:	59,8661 g	Szénhidrát:	23,6865 g	Szénhidrát:	41,6750 g	Szénhidrát:	88,1350 g
Só:	0,3560 g	Só:	0,7000 g	Só:	4,5635 g	Só:	0,8740 g	Só:	0,9120 g
Cukor:	2,4000 g	Cukor:	1,2000 g	Cukor:	9,8255 g	Cukor:	19,4600 g	Cukor:	19,4200 g
Tel.zsírsv:	11,0300 g	Tel.zsírsv:	12,0000 g	Tel.zsírsv:	2,6500 g	Tel.zsírsv:	10,2925 g	Tel.zsírsv:	10,2925 g