

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS/GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2018/06/11

Hétfő 2018/06/11	Kedd 2018/06/12	Szerda 2018/06/13	Csütörtök 2018/06/14	Péntek 2018/06/15
Száraz bableves 294 kcal A:Glutén, Diófélék, 1.231 kJ	Tavaszi rizseshús 522 kcal 2.181 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, Szezám,	Sajttal töltött pulykamell 309 kcal 1.291 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Daragaluska leves 203 kcal 850 kJ A:Glutén, Tojás, Diófélék,	Zöldborsó fozelék 369 kcal 1.544 kJ A:Glutén, Tej, Diófélék,
Bolognai spagetti 781 kcal 3.265 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék,	Szárnyaskrémleves 83 kcal 346 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ	Gombás halfilé 251 kcal 1.049 kJ A:Tej, Halak,	Fott kemény tojás 81 kcal 337 kJ A:Tojás,
	Kenyér 155 kcal 647 kJ A:Glutén, Szójabab,	Kovásszos uborka 14 kcal 58 kJ A:Glutén,	Rizs köret 266 kcal 1.111 kJ A:Diófélék,	Pirított tészta leves 270 kcal 1.128 kJ A:Glutén, Tojás, Diófélék,
		Meggy leves 175 kcal 732 kJ A:Glutén, Tej,		

Kalória: 1.074,92 kcal
Energia: 4.495,11 kJ
Zsír:: 43,6396 g
Fehérje: 50,7809 g
Szénhidrát: 102,8617 g
Só: 3,0400 g
Cukor: 6,5302 g
Tel.zsírsv: 4,6541 g

Kalória: 759,16kcal
Energia: 3.174,73kJ
Zsír:: 26,0707 g
Fehérje: 36,2773 g
Szénhidrát: 119,2340 g
Só: 3,6995 g
Cukor: 14,3475 g
Tel.zsírsv: 1,7715 g

Kalória: 775,35kcal
Energia: 3.242,35 kJ
Zsír:: 28,2675 g
Fehérje: 22,2172 g
Szénhidrát: 83,9645 g
Só: 2,9615 g
Cukor: 30,0402 g
Tel.zsírsv: 4,2300 g

Kalória: 719,70kcal
Energia: 3.009,71kJ
Zsír:: 33,7051 g
Fehérje: 44,0516 g
Szénhidrát: 92,0379 g
Só: 3,2144 g
Cukor: 2,6258 g
Tel.zsírsv: 2,2580 g

Kalória: 719,33kcal
Energia: 3.008,17 kJ
Zsír:: 32,4736 g
Fehérje: 35,7160 g
Szénhidrát: 64,9727 g
Só: 2,3036 g
Cukor: 25,5121 g
Tel.zsírsv: 4,4598 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS/GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/06/11

Hétfő 2018/06/11	Kedd 2018/06/12	Szerda 2018/06/13	Csütörtök 2018/06/14	Péntek 2018/06/15
Száraz bableves 337 kcal A:Glutén, 1.407 kJ	Rizses hús 482 kcal 2.015 kJ	Petrezselymes burgonya 341 kcal 1.427 kJ	Csontleves 302 kcal A:Glutén, Tojás, 1.252 kJ	Zöldborsó fozelék 298 kcal A:Glutén, 1.244 kJ
Bolognai spagetti 590 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.469 kJ	Zöldség leves 318 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.319 kJ	Kovászos uborka 14 kcal A:Glutén, 58 kJ	Natur halfilé 172 kcal A:Halak, 719 kJ	Fott kemény tojás 58 kcal A:Tojás, 241 kJ
Gyümölcs 77 kcal 324 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ	Meggy leves 134 kcal A:Glutén, 560 kJ	Gombás rizs 317 kcal 1.324 kJ	Párolt csirkemell 37 kcal 155 kJ
		Párolt csirkemell 134 kcal 558 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ	Pírtott tészta leves 221 kcal A:Glutén, Tojás, 926 kJ
		Kenyér 88 kcal A:Glutén, Szójabab, 370 kJ		Kenyér 88 kcal A:Glutén, Szójabab, 370 kJ

Kalória:	1.004,34 kcal	Kalória:	878,23kcal	Kalória:	710,98kcal	Kalória:	868,77kcal	Kalória:	702,04kcal
Energia:	4.199,97 kJ	Energia:	3.660,20kJ	Energia:	2.973,15 kJ	Energia:	3.620,60kJ	Energia:	2.935,84 kJ
Zsír::	46,0852 g	Zsír::	40,0653 g	Zsír::	14,9447 g	Zsír::	40,7286 g	Zsír::	26,6823 g
Fehérje:	42,0041 g	Fehérje:	42,7370 g	Fehérje:	31,0672 g	Fehérje:	45,4158 g	Fehérje:	37,4861 g
Szénhidrát:	89,0801 g	Szénhidrát:	116,2194 g	Szénhidrát:	94,8695 g	Szénhidrát:	109,1013 g	Szénhidrát:	69,4049 g
Só:	1,0078 g	Só:	4,0939 g	Só:	2,6613 g	Só:	3,1672 g	Só:	1,9211 g
Cukor:	6,1097 g	Cukor:	4,9496 g	Cukor:	38,8835 g	Cukor:	5,0043 g	Cukor:	25,1524 g
Tel.zsírsv:	3,4124 g	Tel.zsírsv:	1,0780 g	Tel.zsírsv:	2,4314 g	Tel.zsírsv:	1,6000 g	Tel.zsírsv:	3,4943 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2018/06/11

Hétfő
2018/06/11

Kedd
2018/06/12

Szerda
2018/06/13

Csütörtök
2018/06/14

Péntek
2018/06/15

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: 2018/06/11

Hétfő 2018/06/11	Kedd 2018/06/12	Szerda 2018/06/13	Csütörtök 2018/06/14	Péntek 2018/06/15
Vajas kenyér zöldséggel 368 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.540 kJ	Korözöttes kenyér zöldséggel 363 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.519 kJ	Kalács 333 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, Szezám, 1.393 kJ	Sonkaszállamis kenyér zöldséggel 434 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.813 kJ	Mogyorókrémes kifli 351 kcal A:Glutén, Tej, Földimogyoró, Szójabab, 1.468 kJ

Kalória:	368,37 kcal	Kalória:	363,24kcal	Kalória:	333,00kcal	Kalória:	433,60kcal	Kalória:	351,00kcal
Energia:	1.540,47 kJ	Energia:	1.519,03kJ	Energia:	1.392,56 kJ	Energia:	1.813,27kJ	Energia:	1.467,84 kJ
Zsír::	12,0880 g	Zsír::	8,3730 g	Zsír::	9,3200 g	Zsír::	20,7000 g	Zsír::	8,1680 g
Fehérje:	7,7310 g	Fehérje:	13,3120 g	Fehérje:	6,6800 g	Fehérje:	13,6550 g	Fehérje:	7,4160 g
Szénhidrát:	58,7880 g	Szénhidrát:	48,9820 g	Szénhidrát:	54,3600 g	Szénhidrát:	47,4000 g	Szénhidrát:	60,0880 g
Só:	0,5695 g	Só:	0,8180 g	Só:	0,3200 g	Só:	1,4995 g	Só:	0,5520 g
Cukor:	22,9350 g	Cukor:	0,0060 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	0,2000 g	Cukor:	22,8000 g
Tel.zsírsv:	2,0800 g	Tel.zsírsv:	0,0420 g	Tel.zsírsv:	2,1600 g	Tel.zsírsv:	7,0000 g	Tel.zsírsv:	0,8800 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2018/06/11

Hétfő
2018/06/11

Kedd
2018/06/12

Szerda
2018/06/13

Csütörtök
2018/06/14

Péntek
2018/06/15

Hot Dog	
363 kcal A:Glutén, Mustár,	1.520 kJ

Tortilla	
312 kcal A:Glutén, Tej,	1.304 kJ

Hideg vacsora	
342 kcal A:Glutén, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,	1.429 kJ

Olivér Pizzája	
685 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab,	2.865 kJ

Hideg csomag	
1.050 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt,	4.392 kJ

Kalória: 363,43 kcal
Energia: 1.519,82 kJ
Zsír:: 26,2350 g
Fehérje: 13,6450 g
Szénhidrát: 17,3900 g
Só: 2,5250 g
Cukor: 3,6000 g
Tel.zsírsv: 0,0450 g

Kalória: 311,78kcal
Energia: 1.303,82kJ
Zsír:: 11,3340 g
Fehérje: 31,7204 g
Szénhidrát: 16,8176 g
Só: 2,7750 g
Cukor: 9,9364 g
Tel.zsírsv: 3,4924 g

Kalória: 341,77kcal
Energia: 1.429,24 kJ
Zsír:: 14,3125 g
Fehérje: 14,0600 g
Szénhidrát: 33,7800 g
Só: 1,2338 g
Cukor: 1,8700 g
Tel.zsírsv: 9,0425 g

Kalória: 685,06kcal
Energia: 2.864,85kJ
Zsír:: 18,8080 g
Fehérje: 34,3480 g
Szénhidrát: 70,6800 g
Só: 3,2426 g
Cukor: 7,3200 g
Tel.zsírsv: 8,7000 g

Kalória: 1.050,22kcal
Energia: 4.391,93 kJ
Zsír:: 31,8050 g
Fehérje: 20,3500 g
Szénhidrát: 170,9250 g
Só: 0,8955 g
Cukor: 19,5350 g
Tel.zsírsv: 6,2925 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/06/11

Hétfő 2018/06/11	Kedd 2018/06/12	Szerda 2018/06/13	Csütörtök 2018/06/14	Péntek 2018/06/15
Hot Dog 379 kcal A:Glutén, Mustár, 1.585 kJ	Fejes saláta 50 kcal 207 kJ	Hideg vacsora 379 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.584 kJ	Olivér Pizzája 460 kcal A:Tej, 1.922 kJ	Hideg csomag 687 kcal A:Glutén, Szójabab, 2.872 kJ
	Roston csirkemell pitával 141 kcal 590 kJ			

Kalória:	378,98 kcal	Kalória:	190,57kcal	Kalória:	378,69kcal	Kalória:	459,57kcal	Kalória:	686,68kcal
Energia:	1.584,84 kJ	Energia:	796,95kJ	Energia:	1.583,65 kJ	Energia:	1.921,87kJ	Energia:	2.871,64 kJ
Zsír::	26,6433 g	Zsír::	4,0633 g	Zsír::	17,7667 g	Zsír::	8,9780 g	Zsír::	23,8850 g
Fehérje:	13,1100 g	Fehérje:	3,5167 g	Fehérje:	12,0083 g	Fehérje:	19,7280 g	Fehérje:	11,8167 g
Szénhidrát:	20,1133 g	Szénhidrát:	30,7500 g	Szénhidrát:	35,6050 g	Szénhidrát:	72,1050 g	Szénhidrát:	104,2567 g
Só:	2,9167 g	Só:	1,5633 g	Só:	2,2117 g	Só:	1,2063 g	Só:	2,0413 g
Cukor:	2,6000 g	Cukor:	5,0500 g	Cukor:	0,7450 g	Cukor:	3,5690 g	Cukor:	19,8150 g
Tel.zsírsv:	0,1633 g	Tel.zsírsv:	0,4167 g	Tel.zsírsv:	6,7667 g	Tel.zsírsv:	2,0400 g	Tel.zsírsv:	9,2592 g