

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS/GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2018/09/10

Hétfő 2018/09/10	Kedd 2018/09/11	Szerda 2018/09/12	Csütörtök 2018/09/13	Péntek 2018/09/14
Csontleves 307 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 1.270 kJ	Gyümölcs leves 206 kcal A:Glutén, Tej, 863 kJ	Lebbencs leves 204 kcal A:Glutén, Tojás, 848 kJ	Tejberizs 447 kcal A:Tej, 1.868 kJ	Zöldborsó leves 169 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 706 kJ
Bolognai spagetti 600 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék, 2.508 kJ	Pirított csirkemáj 138 kcal 578 kJ	Zöldbab fozelék 245 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.023 kJ	Konviktusi húsleves 147 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 354 kJ	Rántott halfilé 210 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Halak, 878 kJ
Jégkrém 168 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 701 kJ	Sós burgonya 217 kcal 909 kJ	Sült csirke-comb 284 kcal 1.186 kJ	Kenyér teljes kirolésu 80 kcal A:Glutén, Szójabab, 335 kJ	Burgonya köret 212 kcal 872 kJ
	Fejeskáposzta saláta 70 kcal 295 kJ			Párolt sárgarépa 108 kcal A:Tej, Diófélék, 451 kJ

Kalória: 1.074,08 kcal
Energia: 4.479,12 kJ
Zsír:: 59,0327 g
Fehérje: 45,0997 g
Szénhidrát: 83,6169 g
Só: 3,1684 g
Cukor: 19,7120 g
Tel.zsírsv: 19,3700 g

Kalória: 632,46kcal
Energia: 2.644,10kJ
Zsír:: 16,4870 g
Fehérje: 25,0772 g
Szénhidrát: 71,6009 g
Só: 3,1030 g
Cukor: 30,9942 g
Tel.zsírsv: 0,9410 g

Kalória: 732,12kcal
Energia: 3.056,44 kJ
Zsír:: 34,5655 g
Fehérje: 53,1227 g
Szénhidrát: 57,0451 g
Só: 4,2359 g
Cukor: 8,9623 g
Tel.zsírsv: 7,3621 g

Kalória: 673,81kcal
Energia: 2.557,04kJ
Zsír:: 9,3399 g
Fehérje: 32,6480 g
Szénhidrát: 104,4252 g
Só: 1,9915 g
Cukor: 46,4863 g
Tel.zsírsv: 24,9872 g

Kalória: 698,45kcal
Energia: 2.907,83 kJ
Zsír:: 22,7151 g
Fehérje: 19,4246 g
Szénhidrát: 88,5206 g
Só: 3,0540 g
Cukor: 11,5279 g
Tel.zsírsv: 4,4970 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS/GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/09/10

Hétfő 2018/09/10	Kedd 2018/09/11	Szerda 2018/09/12	Csütörtök 2018/09/13	Péntek 2018/09/14
Csontleves 304 kcal A:Glutén, Tojás, 1.258 kJ	Gyümölcs leves 139 kcal A:Glutén, Tej, 581 kJ	Zöldbab fozelék 216 kcal A:Glutén, Tej, 903 kJ	Konviktsi húsleves 134 kcal A:Zeller, 300 kJ	Zöldborsó leves 207 kcal A:Glutén, 866 kJ
Bolognai spagetti 824 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 3.448 kJ	Pirított csirkemáj 202 kcal 845 kJ	Sült csirke-comb 190 kcal 795 kJ	Tejberizs 469 kcal A:Tej, 1.963 kJ	Burgonya köret 277 kcal 1.160 kJ
Alma 52 kcal 217 kJ	Fejeskáposzta saláta 70 kcal 295 kJ	Zöldség leves 307 kcal 1.272 kJ	Kenyér 57 kcal A:Glutén, Szójabab, 239 kJ	Párolt sárgarépa 71 kcal 299 kJ
	Burgonya köret 340 kcal 1.421 kJ			Natur halfilé 58 kcal A:Halak, 242 kJ

Kalória: 1.180,32 kcal
Energia: 4.923,40 kJ
Zsír:: 60,1649 g
Fehérje: 46,6129 g
Szénhidrát: 107,6492 g
Só: 1,2161 g
Cukor: 8,9071 g
Tel.zsírsv: 13,6000 g

Kalória: 751,64kcal
Energia: 3.142,48kJ
Zsír:: 19,0913 g
Fehérje: 32,9386 g
Szénhidrát: 85,6237 g
Só: 3,0045 g
Cukor: 39,9193 g
Tel.zsírsv: 1,8139 g

Kalória: 713,19kcal
Energia: 2.970,00 kJ
Zsír:: 41,8664 g
Fehérje: 44,6200 g
Szénhidrát: 42,9371 g
Só: 2,1435 g
Cukor: 9,8726 g
Tel.zsírsv: 2,8950 g

Kalória: 660,72kcal
Energia: 2.502,26kJ
Zsír:: 3,1900 g
Fehérje: 26,3487 g
Szénhidrát: 122,2559 g
Só: 1,6853 g
Cukor: 69,5739 g
Tel.zsírsv: 22,2683 g

Kalória: 613,71kcal
Energia: 2.566,47 kJ
Zsír:: 27,9723 g
Fehérje: 14,1002 g
Szénhidrát: 65,1889 g
Só: 3,6553 g
Cukor: 7,4410 g
Tel.zsírsv: 4,5705 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"

Dátum: 2018/09/10

Hétfő 2018/09/10	Kedd 2018/09/11	Szerda 2018/09/12	Csütörtök 2018/09/13	Péntek 2018/09/14
Svédasztalos reggeli 511 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 2.139 kJ	Svédasztalos reggeli 511 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 2.139 kJ	Svédasztalos reggeli 15-1 589 kcal A:Glutén, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 2.464 kJ	Svédasztalos reggeli 511 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 2.139 kJ	Svédasztalos reggeli 15-1 589 kcal A:Glutén, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 2.464 kJ

Kalória:	511,50 kcal	Kalória:	511,50kcal	Kalória:	589,26kcal	Kalória:	511,50kcal	Kalória:	589,26kcal
Energia:	2.139,03 kJ	Energia:	2.139,03kJ	Energia:	2.464,22 kJ	Energia:	2.139,03kJ	Energia:	2.464,22 kJ
Zsír::	13,6820 g	Zsír::	13,6820 g	Zsír::	21,9715 g	Zsír::	13,6820 g	Zsír::	21,9715 g
Fehérje:	20,8040 g	Fehérje:	20,8040 g	Fehérje:	40,1430 g	Fehérje:	20,8040 g	Fehérje:	40,1430 g
Szénhidrát:	74,0080 g	Szénhidrát:	74,0080 g	Szénhidrát:	247,5890 g	Szénhidrát:	74,0080 g	Szénhidrát:	247,5890 g
Só:	0,6950 g	Só:	0,6950 g	Só:	1,6700 g	Só:	0,6950 g	Só:	1,6700 g
Cukor:	29,9900 g	Cukor:	29,9900 g	Cukor:	29,4100 g	Cukor:	29,9900 g	Cukor:	29,4100 g
Tel.zsírsvav:	2,8000 g	Tel.zsírsvav:	2,8000 g	Tel.zsírsvav:	6,2555 g	Tel.zsírsvav:	2,8000 g	Tel.zsírsvav:	6,2555 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"
Dátum: 2018/09/10

Hétfő 2018/09/10	Kedd 2018/09/11	Szerda 2018/09/12	Csütörtök 2018/09/13	Péntek 2018/09/14
Vajas kenyér zöldséggel 271 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.119 kJ	Vajas kenyér fott tojással 363 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 1.518 kJ	Sárgarépás túrókrém kenyérrrel 294 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.231 kJ	Májkrémes kenyér zöldséggel 294 kcal A:Glutén, Mustár, Szójabab, 1.231 kJ	Lekváros, margarinos kenyér 290 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.213 kJ

Kalória:	270,71 kcal	Kalória:	362,93kcal	Kalória:	294,30kcal	Kalória:	294,37kcal	Kalória:	290,14kcal
Energia:	1.119,08 kJ	Energia:	1.517,74kJ	Energia:	1.230,73 kJ	Energia:	1.231,02kJ	Energia:	1.213,35 kJ
Zsír::	6,6700 g	Zsír::	16,4600 g	Zsír::	5,3400 g	Zsír::	7,0500 g	Zsír::	3,8000 g
Fehérje:	8,3750 g	Fehérje:	11,0170 g	Fehérje:	13,8600 g	Fehérje:	11,1100 g	Fehérje:	8,1950 g
Szénhidrát:	43,9150 g	Szénhidrát:	53,1180 g	Szénhidrát:	46,1200 g	Szénhidrát:	46,0400 g	Szénhidrát:	55,5750 g
Só:	0,4995 g	Só:	0,4875 g	Só:	1,5000 g	Só:	2,0400 g	Só:	0,6150 g
Cukor:	0,0750 g	Cukor:	0,1350 g	Cukor:	0,7600 g	Cukor:	0,0300 g	Cukor:	12,3750 g
Tel.zsírsv:	1,6500 g	Tel.zsírsv:	1,2000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	2,7300 g	Tel.zsírsv:	1,0500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "UZSONNA"
Dátum: 2018/09/10

Hétfő 2018/09/10	Kedd 2018/09/11	Szerda 2018/09/12	Csütörtök 2018/09/13	Péntek 2018/09/14
Zala felvágott zsemlével 374 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.566 kJ	Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 384 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.608 kJ	Sütemény 166 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 692 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ	Szilva 57 kcal 238 kJ

Kalória:	374,45 kcal	Kalória:	384,47kcal	Kalória:	165,55kcal	Kalória:	67,60kcal	Kalória:	56,82kcal
Energia:	1.565,91 kJ	Energia:	1.607,83kJ	Energia:	692,31 kJ	Energia:	282,70kJ	Energia:	237,60 kJ
Zsír::	14,2400 g	Zsír::	9,1180 g	Zsír::	7,8925 g	Zsír::	0,1300 g	Zsír::	0,2400 g
Fehérje:	15,5550 g	Fehérje:	17,5310 g	Fehérje:	2,8910 g	Fehérje:	0,2600 g	Fehérje:	0,9600 g
Szénhidrát:	45,7050 g	Szénhidrát:	50,0230 g	Szénhidrát:	19,5300 g	Szénhidrát:	17,9400 g	Szénhidrát:	12,2400 g
Só:	1,6340 g	Só:	1,7915 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	0,1750 g	Cukor:	23,2750 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	2,3400 g	Cukor:	0,0000 g
Tel.zsírsv:	4,3500 g	Tel.zsírsv:	2,5300 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/09/10

Hétfő 2018/09/10	Kedd 2018/09/11	Szerda 2018/09/12	Csütörtök 2018/09/13	Péntek 2018/09/14
Sült sertés 196 kcal 820 kJ	Tej 59 kcal 247 kJ A:Tej,	Rizs köret 292 kcal 1.222 kJ	Szalámis margarinós rozskenyér zöldséggel 363 kcal 1.519 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Hideg csomag 533 kcal 2.229 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,
Rizibizi 256 kcal 1.070 kJ	Kakaós csiga 280 kcal 1.172 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Gyömbéres csirkemell 264 kcal 1.103 kJ A:Tej,	Gyümölcslé 100%-os 82 kcal 343 kJ	
Csemege uborka 11 kcal 46 kJ A:Mustár,	Sajtos rúd 27 kcal 114 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,			
	Alma 62 kcal 261 kJ			

Kalória:	462,95 kcal	Kalória:	428,94kcal	Kalória:	556,66kcal	Kalória:	445,27kcal	Kalória:	533,01kcal
Energia:	1.936,01 kJ	Energia:	1.793,78kJ	Energia:	2.324,82 kJ	Energia:	1.862,08kJ	Energia:	2.229,01 kJ
Zsír::	16,9500 g	Zsír::	20,6472 g	Zsír::	16,0518 g	Zsír::	20,5560 g	Zsír::	25,6860 g
Fehérje:	30,8390 g	Fehérje:	11,5424 g	Fehérje:	36,4810 g	Fehérje:	12,9500 g	Fehérje:	16,6450 g
Szénhidrát:	62,2600 g	Szénhidrát:	38,2232 g	Szénhidrát:	94,8880 g	Szénhidrát:	47,1420 g	Szénhidrát:	52,9510 g
Só:	2,1680 g	Só:	1,5284 g	Só:	1,7482 g	Só:	2,1980 g	Só:	1,9070 g
Cukor:	3,8500 g	Cukor:	11,7840 g	Cukor:	4,9800 g	Cukor:	19,9560 g	Cukor:	19,8090 g
Tel.zsírsv:	0,9000 g	Tel.zsírsv:	5,4920 g	Tel.zsírsv:	3,0500 g	Tel.zsírsv:	9,1140 g	Tel.zsírsv:	10,6140 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2018/09/10

Hétfő 2018/09/10	Kedd 2018/09/11	Szerda 2018/09/12	Csütörtök 2018/09/13	Péntek 2018/09/14
Sült sertés 196 kcal 820 kJ	Tej 112 kcal A:Tej, 468 kJ	Gyömbéres csirkemell 697 kcal A:Glutén, Tej, 2.912 kJ	Szalámis margarinós rozskenyér zöldséggel 359 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.503 kJ	Hideg csomag 994 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt, 4.159 kJ
Rizibizi 240 kcal 1.006 kJ	Kakaós csiga 238 kcal A:Glutén, Szójabab, 995 kJ		Gyümölcslé 100%-os 82 kcal 343 kJ	
Csemege uborka 12 kcal A:Mustár, 52 kJ	Sajtos rúd 136 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 570 kJ			
	Alma 68 kcal 283 kJ			

Kalória: 449,02 kcal
Energia: 1.877,76 kJ
Zsír:: 16,9250 g
Fehérje: 30,2305 g
Szénhidrát: 58,2500 g
Só: 2,8640 g
Cukor: 3,5750 g
Tel.zsír-sav: 0,9000 g

Kalória: 553,80kcal
Energia: 2.315,94kJ
Zsír:: 28,7000 g
Fehérje: 48,7600 g
Szénhidrát: 75,8000 g
Só: 1,0160 g
Cukor: 11,7400 g
Tel.zsír-sav: 2,8000 g

Kalória: 696,89kcal
Energia: 2.911,54 kJ
Zsír:: 18,5325 g
Fehérje: 46,5700 g
Szénhidrát: 90,1285 g
Só: 2,6020 g
Cukor: 4,6820 g
Tel.zsír-sav: 5,5120 g

Kalória: 441,36kcal
Energia: 1.845,74kJ
Zsír:: 22,8850 g
Fehérje: 15,8300 g
Szénhidrát: 34,9900 g
Só: 2,3760 g
Cukor: 19,6250 g
Tel.zsír-sav: 10,6425 g

Kalória: 994,47kcal
Energia: 4.158,79 kJ
Zsír:: 31,5950 g
Fehérje: 19,1000 g
Szénhidrát: 159,8250 g
Só: 0,8955 g
Cukor: 19,5350 g
Tel.zsír-sav: 6,2925 g