

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
Tea 102 kcal 426 kJ	Tea 102 kcal 426 kJ	Tea 102 kcal 426 kJ	Sült kolbász 349 kcal A:Glutén, Mustár, 1.460 kJ	Tojáskrémes kenyér 329 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szójabab, Diófélék, 1.377 kJ
Kakaó 111 kcal A:Tej, Szójabab, 464 kJ	Gabonapehely 209 kcal A:Tej, Szójabab, 875 kJ	Húskrémes kenyér 251 kcal A:Glutén, Tej, 1.051 kJ	Tea 102 kcal 426 kJ	Tea 102 kcal 426 kJ
Kifli 73 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 304 kJ				

Kalória:	285,37 kcal	Kalória:	311,15kcal	Kalória:	353,30kcal	Kalória:	450,89kcal	Kalória:	431,21kcal
Energia:	1.193,40 kJ	Energia:	1.301,19kJ	Energia:	1.477,25 kJ	Energia:	1.885,57kJ	Energia:	1.803,26 kJ
Zsír::	4,9230 g	Zsír::	4,2920 g	Zsír::	9,7214 g	Zsír::	17,3580 g	Zsír::	16,6020 g
Fehérje:	9,5970 g	Fehérje:	8,4630 g	Fehérje:	11,1415 g	Fehérje:	12,3950 g	Fehérje:	12,2650 g
Szénhidrát:	20,6150 g	Szénhidrát:	33,6690 g	Szénhidrát:	28,8911 g	Szénhidrát:	38,1850 g	Szénhidrát:	42,4460 g
Só:	0,2750 g	Só:	0,2780 g	Só:	1,3080 g	Só:	1,8640 g	Só:	2,2240 g
Cukor:	38,3000 g	Cukor:	45,1000 g	Cukor:	25,2800 g	Cukor:	43,5500 g	Cukor:	25,8600 g
Tel.zsírsvav:	2,0000 g	Tel.zsírsvav:	2,2700 g	Tel.zsírsvav:	3,3900 g	Tel.zsírsvav:	6,0200 g	Tel.zsírsvav:	2,7150 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
Zala felvágott zsemlével 359 kcal A:Glutén, 1.502 kJ	Szalámis kenyér 346 kcal A:Glutén, 1.447 kJ	Margarinos sajtos kenyér zöldséggel 424 kcal A:Glutén, Tej, 1.773 kJ	Sonkaszalámis kenyér 268 kcal A:Glutén, 1.121 kJ	Kifli kockasajttal 173 kcal A:Glutén, Tej, 724 kJ

Kalória:	359,20 kcal	Kalória:	346,00kcal	Kalória:	423,99kcal	Kalória:	268,09kcal	Kalória:	173,05kcal
Energia:	1.502,14 kJ	Energia:	1.446,94kJ	Energia:	1.773,07 kJ	Energia:	1.121,11kJ	Energia:	723,68 kJ
Zsír::	17,7200 g	Zsír::	19,6000 g	Zsír::	23,2560 g	Zsír::	8,6400 g	Zsír::	5,0000 g
Fehérje:	11,6550 g	Fehérje:	9,7350 g	Fehérje:	15,8920 g	Fehérje:	13,7350 g	Fehérje:	7,8250 g
Szénhidrát:	34,4550 g	Szénhidrát:	32,5150 g	Szénhidrát:	36,5160 g	Szénhidrát:	34,3150 g	Szénhidrát:	27,0000 g
Só:	1,0380 g	Só:	1,1780 g	Só:	1,2420 g	Só:	0,3835 g	Só:	0,1400 g
Cukor:	0,2150 g	Cukor:	0,1150 g	Cukor:	17,3200 g	Cukor:	0,0750 g	Cukor:	0,9800 g
Tel.zsírsvav:	7,1000 g	Tel.zsírsvav:	7,7000 g	Tel.zsírsvav:	11,8600 g	Tel.zsírsvav:	2,2500 g	Tel.zsírsvav:	1,8000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
Fott kemény tojás 81 kcal A:Tojás, 337 kJ	Barackos almaleves 211 kcal A:Glutén, Tej, 884 kJ	Harcsa paprikás 159 kcal A:Tej, Halak, 663 kJ	Rostos gyümölcslé 100% 90 kcal 376 kJ	Paradicsom leves 206 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 858 kJ
Kenyér teljes kiorlésu 160 kcal A:Glutén, 670 kJ	Burgonya köret 235 kcal 983 kJ	Tészta köret durum 372 kcal A:Glutén, Tojás, 1.557 kJ	Pizza 531 kcal 2.221 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,	Rántott sertésszelet 387 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.618 kJ
Gulyásleves 384 kcal A:Glutén, Tojás, 1.605 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 160 kcal A:Glutén, 670 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ	Zöldséges bulgur 292 kcal A:Glutén, 1.221 kJ
Zöldborsó fozelék 355 kcal A:Glutén, Tej, 1.460 kJ	Eszterházy sertés szelet 418 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.748 kJ	Lenecszelet 270 kcal A:Glutén, Mustár, 1.128 kJ		
Szolo 48 kcal 202 kJ				

Kalória: 1.028,26 kcal
Energia: 4.273,90 kJ
Zsír: 41,0335 g
Fehérje: 53,2327 g
Szénhidrát: 107,9636 g
Só: 2,5041 g
Cukor: 25,5218 g
Tel.zsírsv: 8,3079 g

Kalória: 1.024,66kcal
Energia: 4.284,51kJ
Zsír: 36,7678 g
Fehérje: 38,7485 g
Szénhidrát: 113,1072 g
Só: 2,5285 g
Cukor: 32,9300 g
Tel.zsírsv: 11,0100 g

Kalória: 868,15kcal
Energia: 3.630,51 kJ
Zsír: 18,9028 g
Fehérje: 42,8696 g
Szénhidrát: 126,2303 g
Só: 3,2787 g
Cukor: 6,8087 g
Tel.zsírsv: 4,8697 g

Kalória: 688,80kcal
Energia: 2.880,49kJ
Zsír: 78,5200 g
Fehérje: 53,7800 g
Szénhidrát: 144,3400 g
Só: 1,4700 g
Cukor: 29,7400 g
Tel.zsírsv: 0,0000 g

Kalória: 884,60kcal
Energia: 3.696,72 kJ
Zsír: 25,1712 g
Fehérje: 41,2286 g
Szénhidrát: 114,7840 g
Só: 3,0346 g
Cukor: 21,0990 g
Tel.zsírsv: 8,9482 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
Alföldi gulyásleves 318 kcal A:Glutén, Tojás, 1.329 kJ	Barackos almaleves 140 kcal A:Glutén, 586 kJ	Lencse leves 270 kcal A:Glutén, Mustár, 1.128 kJ	Rostos gyümölcslé 100% 90 kcal 376 kJ	Paradicsom leves 206 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 858 kJ
Zöldborsó fozelék 314 kcal A:Glutén, 1.287 kJ	Burgonya köret 235 kcal 983 kJ	Harcsa paprikás 114 kcal A:Halak, 477 kJ	Pizza 634 kcal A:Glutén, Szójabab, 2.650 kJ	Rántott sertésszelet 359 kcal A:Glutén, Tojás, 1.502 kJ
Főtt kemény tojás 81 kcal A:Tojás, 337 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 160 kcal A:Glutén, 670 kJ	Tészta köret 407 kcal A:Glutén, 1.704 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ	Zöldséges bulgur 263 kcal A:Glutén, 1.101 kJ
Szolo 81 kcal 337 kJ	Natur sertésszelet 188 kcal 785 kJ			

Kalória:	792,96 kcal	Kalória:	723,25kcal	Kalória:	791,16kcal	Kalória:	791,20kcal	Kalória:	828,25kcal
Energia:	3.289,90 kJ	Energia:	3.024,33kJ	Energia:	3.308,56 kJ	Energia:	3.308,72kJ	Energia:	3.461,04 kJ
Zsír::	32,6209 g	Zsír::	12,6661 g	Zsír::	16,9959 g	Zsír::	14,8500 g	Zsír::	24,2052 g
Fehérje:	44,5218 g	Fehérje:	34,9470 g	Fehérje:	44,3378 g	Fehérje:	19,0400 g	Fehérje:	38,0126 g
Szénhidrát:	75,1773 g	Szénhidrát:	97,1522 g	Szénhidrát:	108,6750 g	Szénhidrát:	142,3800 g	Szénhidrát:	108,0400 g
Só:	0,0563 g	Só:	0,3600 g	Só:	0,1821 g	Só:	0,2020 g	Só:	0,9156 g
Cukor:	20,5985 g	Cukor:	30,3300 g	Cukor:	7,3613 g	Cukor:	27,8400 g	Cukor:	17,5930 g
Tel.zsírsvav:	1,7290 g	Tel.zsírsvav:	0,3300 g	Tel.zsírsvav:	2,3021 g	Tel.zsírsvav:	0,0100 g	Tel.zsírsvav:	7,6642 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
Fott kemény tojás 81 kcal A:Tojás, 337 kJ	Barackos almaleves 211 kcal A:Glutén, Tej, 884 kJ	Lencse leves 270 kcal A:Glutén, Mustár, 1.128 kJ	Csontleves 132 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 540 kJ	Paradicsom leves 206 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 858 kJ
Kenyér teljes kiorlésu 160 kcal A:Glutén, 670 kJ	Kuszkusz 396 kcal A:Glutén, 1.580 kJ	Harcsa paprikás 159 kcal A:Tej, Halak, 663 kJ	Rakott kelbimbó 729 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 3.047 kJ	Rántott sertésszelet 387 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.618 kJ
Gulyásleves 384 kcal A:Glutén, Tojás, 1.605 kJ	Grill zöldségek 118 kcal 469 kJ	Tészta köret durum 372 kcal A:Glutén, Tojás, 1.557 kJ	Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	Csemege uborka (édesítőszerrel) 11 kcal A:Mustár, 46 kJ
Zöldborsó fozelék 355 kcal A:Glutén, Tej, 1.460 kJ		Alma 68 kcal 283 kJ		Zöldséges bulgur 292 kcal A:Glutén, 1.221 kJ

Kalória:	979,91 kcal	Kalória:	726,13kcal	Kalória:	868,15kcal	Kalória:	937,87kcal	Kalória:	895,70kcal
Energia:	4.071,70 kJ	Energia:	2.932,32kJ	Energia:	3.630,51 kJ	Energia:	3.909,59kJ	Energia:	3.743,12 kJ
Zsír::	40,8535 g	Zsír::	18,1461 g	Zsír::	18,9028 g	Zsír::	39,6149 g	Zsír::	25,2512 g
Fehérje:	52,8727 g	Fehérje:	30,9170 g	Fehérje:	42,8696 g	Fehérje:	31,0638 g	Fehérje:	41,7086 g
Szénhidrát:	97,1036 g	Szénhidrát:	100,0622 g	Szénhidrát:	126,2303 g	Szénhidrát:	115,9044 g	Szénhidrát:	113,2640 g
Só:	2,5041 g	Só:	1,9300 g	Só:	3,2787 g	Só:	3,5705 g	Só:	2,5926 g
Cukor:	24,6218 g	Cukor:	26,5550 g	Cukor:	6,8087 g	Cukor:	16,0130 g	Cukor:	21,0990 g
Tel.zsírsvav:	8,3079 g	Tel.zsírsvav:	6,0400 g	Tel.zsírsvav:	4,8697 g	Tel.zsírsvav:	6,0300 g	Tel.zsírsvav:	2,9482 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
Alföldi gulyásleves 318 kcal A:Glutén, Tojás, 1.329 kJ	Barackos almaleves 140 kcal A:Glutén, 586 kJ	Lencse leves 270 kcal A:Glutén, Mustár, 1.128 kJ	Csontleves 132 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 540 kJ	Paradicsom leves 206 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 858 kJ
Zöldborsó fozelék 314 kcal A:Glutén, 1.287 kJ	Grill zöldségek 150 kcal 603 kJ	Harcsa paprikás 114 kcal A:Halak, 477 kJ	Rakott kelbimbó 527 kcal A:Glutén, Tojás, 2.203 kJ	Rántott sertésszelet 359 kcal A:Glutén, Tojás, 1.502 kJ
Főtt kemény tojás 81 kcal A:Tojás, 337 kJ	Kuszkusz 396 kcal A:Glutén, 1.580 kJ	Tészta köret 407 kcal A:Glutén, 1.704 kJ	Gyümölcs 62 kcal 261 kJ	Zöldséges bulgur 263 kcal A:Glutén, 1.101 kJ
Szolo 81 kcal 337 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ			

Kalória:	792,95 kcal	Kalória:	754,53kcal	Kalória:	791,28kcal	Kalória:	721,25kcal	Kalória:	828,25kcal
Energia:	3.289,85 kJ	Energia:	3.051,09kJ	Energia:	3.309,05 kJ	Energia:	3.003,70kJ	Energia:	3.461,04 kJ
Zsír:	32,6209 g	Zsír:	11,4761 g	Zsír:	17,0088 g	Zsír:	26,5437 g	Zsír:	24,2052 g
Fehérje:	44,5213 g	Fehérje:	43,2570 g	Fehérje:	44,3367 g	Fehérje:	19,4618 g	Fehérje:	38,0126 g
Szénhidrát:	75,1752 g	Szénhidrát:	118,9122 g	Szénhidrát:	108,6744 g	Szénhidrát:	108,4428 g	Szénhidrát:	108,0400 g
Só:	0,0563 g	Só:	0,9000 g	Só:	0,1821 g	Só:	0,3185 g	Só:	0,9156 g
Cukor:	20,5985 g	Cukor:	27,8700 g	Cukor:	7,3613 g	Cukor:	6,9930 g	Cukor:	17,5930 g
Tel.zsírsvav:	1,7290 g	Tel.zsírsvav:	1,2900 g	Tel.zsírsvav:	2,3035 g	Tel.zsírsvav:	4,0700 g	Tel.zsírsvav:	7,6642 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "UZSONNA"
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
Szolo 81 kcal 337 kJ	Libazsíros kenyér 358 kcal A:Glutén, 1.495 kJ	Puding 166 kcal A:Glutén, Tej, 695 kJ	Körte 58 kcal 243 kJ	Szolo 81 kcal 337 kJ

Kalória:	80,59 kcal	Kalória:	357,50kcal	Kalória:	166,25kcal	Kalória:	58,00kcal	Kalória:	80,59kcal
Energia:	337,00 kJ	Energia:	1.495,03kJ	Energia:	695,24 kJ	Energia:	242,55kJ	Energia:	337,00 kJ
Zsír::	0,3000 g	Zsír::	15,8500 g	Zsír::	4,3750 g	Zsír::	0,1000 g	Zsír::	0,3000 g
Fehérje:	0,6000 g	Fehérje:	8,4800 g	Fehérje:	1,7500 g	Fehérje:	0,3000 g	Fehérje:	0,6000 g
Szénhidrát:	18,1000 g	Szénhidrát:	44,8000 g	Szénhidrát:	29,4000 g	Szénhidrát:	15,4000 g	Szénhidrát:	18,1000 g
Só:	0,0000 g	Só:	0,4800 g	Só:	0,1750 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	1,5000 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	23,2750 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	1,5000 g
Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	5,2440 g	Tel.zsírsvav:	3,6750 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
Gyümölcslé 50%-os 90 kcal 376 kJ	Rizses hús 602 kcal 2.517 kJ	Grill csirkemell 125 kcal 524 kJ	Natur sertésszelet 342 kcal 1.432 kJ A:Glutén,	Zsemlés szendvics zöldségekkel 293 kcal 1.224 kJ A:Glutén, Tej,
Kenyérlángos 513 kcal 2.144 kJ A:Glutén, Tej,	Savanyúság cékla (édesítószerrel) 63 kcal 265 kJ	Majonézes kukorica saláta 467 kcal 1.952 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,	Konviktusi saláta 462 kcal 1.931 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,	Péksütemény 397 kcal 1.660 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezámag,
		Kenyér teljes kiorlésu 160 kcal 670 kJ A:Glutén,		

Kalória:	602,60 kcal	Kalória:	665,18kcal	Kalória:	752,41kcal	Kalória:	804,00kcal	Kalória:	689,79kcal
Energia:	2.520,01 kJ	Energia:	2.781,71kJ	Energia:	3.146,49 kJ	Energia:	3.362,25kJ	Energia:	2.884,62 kJ
Zsír::	21,7800 g	Zsír::	35,1330 g	Zsír::	29,0090 g	Zsír::	53,4410 g	Zsír::	40,8300 g
Fehérje:	22,6600 g	Fehérje:	31,0365 g	Fehérje:	40,4005 g	Fehérje:	33,2750 g	Fehérje:	11,1250 g
Szénhidrát:	77,4400 g	Szénhidrát:	86,3970 g	Szénhidrát:	85,7995 g	Szénhidrát:	43,1720 g	Szénhidrát:	71,6800 g
Só:	2,6380 g	Só:	1,4920 g	Só:	3,4900 g	Só:	2,9001 g	Só:	0,9115 g
Cukor:	27,7200 g	Cukor:	0,0060 g	Cukor:	19,5750 g	Cukor:	3,5100 g	Cukor:	27,4350 g
Tel.zsírsvav:	12,3200 g	Tel.zsírsvav:	11,0420 g	Tel.zsírsvav:	7,5580 g	Tel.zsírsvav:	10,3530 g	Tel.zsírsvav:	5,1000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
Rostos gyümölcslé 100% 90 kcal 376 kJ	Rizses hús 584 kcal 2.442 kJ	Grill csirkemell 124 kcal 520 kJ	Rostos gyümölcslé 100% 90 kcal 376 kJ	
Zala felvágott zsemlével 329 kcal 1.375 kJ A:Glutén,	Vegyes savanyúság (édesítőszerrel) 13 kcal 53 kJ	Párolt kukorica 342 kcal 1.432 kJ	Natur sertésszelet 348 kcal 1.457 kJ A:Glutén,	
		Kenyér teljes kiorlésu 148 kcal 620 kJ A:Glutén,	Friss saláta 66 kcal 274 kJ	
			Körte 58 kcal 243 kJ	

Kalória: 418,70 kcal
Energia: 1.750,96 kJ
Zsír:: 15,5000 g
Fehérje: 10,6950 g
Szénhidrát: 54,6150 g
Só: 0,9380 g
Cukor: 22,0950 g
Tel.zsírsvav: 6,0600 g

Kalória: 596,57kcal
Energia: 2.494,80kJ
Zsír:: 33,9550 g
Fehérje: 23,8595 g
Szénhidrát: 71,7200 g
Só: 0,7050 g
Cukor: 0,9200 g
Tel.zsírsvav: 11,0750 g

Kalória: 615,08kcal
Energia: 2.572,19 kJ
Zsír:: 11,1850 g
Fehérje: 43,6460 g
Szénhidrát: 91,6480 g
Só: 0,0303 g
Cukor: 17,7570 g
Tel.zsírsvav: 1,6900 g

Kalória: 561,91kcal
Energia: 2.349,85kJ
Zsír:: 14,8900 g
Fehérje: 29,2500 g
Szénhidrát: 78,4600 g
Só: 0,0700 g
Cukor: 26,6500 g
Tel.zsírsvav: 0,3000 g

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