

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
<p>Tea</p> <p>102 kcal 426 kJ</p>	<p>Mogyorókrémes kenyér</p> <p>331 kcal 1.383 kJ A:Glutén, Tej, Földimogyoró, Diófélék,</p>	<p>Tea</p> <p>102 kcal 426 kJ</p>	<p>Tojásrántotta hagymával kolbásszal</p> <p>396 kcal 1.657 kJ A:Glutén, Tojás,</p>	<p>Tea</p> <p>102 kcal 426 kJ</p>
<p>Gabonapehely</p> <p>185 kcal 772 kJ A:Glutén, Szójabab,</p>	<p>Tea</p> <p>102 kcal 426 kJ</p>	<p>Halkrémes kenyér</p> <p>238 kcal 994 kJ A:Glutén, Halak,</p>	<p>Tea</p> <p>102 kcal 426 kJ</p>	<p>Melegszendvics</p> <p>401 kcal 1.677 kJ A:Glutén, Tej,</p>
<p>Tej</p> <p>92 kcal 385 kJ A:Tej,</p>		<p>Tej</p> <p>92 kcal 385 kJ A:Tej,</p>		

Kalória: 378,35 kcal
Energia: 1.582,22 kJ
Zsír:: 4,5020 g
Fehérje: 6,6030 g
Szénhidrát: 36,1690 g
Só: 0,4500 g
Cukor: 47,1000 g
Tel.zsírsvav: 2,0000 g

Kalória: 432,55kcal
Energia: 1.808,87kJ
Zsír:: 11,7680 g
Fehérje: 5,9950 g
Szénhidrát: 48,6850 g
Só: 0,4515 g
Cukor: 54,8500 g
Tel.zsírsvav: 2,7100 g

Kalória: 431,55kcal
Energia: 1.804,69 kJ
Zsír:: 6,6020 g
Fehérje: 25,1630 g
Szénhidrát: 42,2690 g
Só: 0,9100 g
Cukor: 34,6000 g
Tel.zsírsvav: 3,5000 g

Kalória: 498,13kcal
Energia: 2.083,12kJ
Zsír:: 25,2730 g
Fehérje: 14,0990 g
Szénhidrát: 37,7210 g
Só: 1,8140 g
Cukor: 42,1000 g
Tel.zsírsvav: 3,2600 g

Kalória: 502,95kcal
Energia: 2.103,28 kJ
Zsír:: 19,6180 g
Fehérje: 18,8950 g
Szénhidrát: 36,1850 g
Só: 1,6160 g
Cukor: 42,5800 g
Tel.zsírsvav: 9,1000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"
Dátum: 2022/11/14

Hétfő
2022/11/14

Kedd
2022/11/15

Szerda
2022/11/16

Csütörtök
2022/11/17

Péntek
2022/11/18

**Margarinos sajtos kenyér
zöldséggel**
343 kcal
A:Glutén, Tej, 1.435 kJ

Vajkrémes kenyér zöldséggel
236 kcal
A:Glutén, Tej, 985 kJ

Sajtkrémes kenyér
284 kcal
A:Glutén, Tej, 1.188 kJ

**Felvágott margarinos
kenyérrel**
300 kcal
A:Glutén, 1.256 kJ

Májkrémes kenyér zöldséggel
246 kcal
A:Glutén, 1.027 kJ

Kalória: 343,19 kcal
Energia: 1.435,19 kJ
Zsír:: 13,9200 g
Fehérje: 16,8800 g
Szénhidrát: 33,9000 g
Só: 1,3200 g
Cukor: 0,3000 g
Tel.zsírsvav: 8,2000 g

Kalória: 235,60kcal
Energia: 985,26kJ
Zsír:: 5,7200 g
Fehérje: 6,9200 g
Szénhidrát: 35,2000 g
Só: 0,5300 g
Cukor: 0,5200 g
Tel.zsírsvav: 0,0000 g

Kalória: 284,00kcal
Energia: 1.187,66 kJ
Zsír:: 5,4880 g
Fehérje: 8,3160 g
Szénhidrát: 48,6280 g
Só: 0,7520 g
Cukor: 23,7600 g
Tel.zsírsvav: 0,8800 g

Kalória: 300,23kcal
Energia: 1.255,53kJ
Zsír:: 13,2400 g
Fehérje: 11,3350 g
Szénhidrát: 33,9550 g
Só: 1,1440 g
Cukor: 0,2750 g
Tel.zsírsvav: 5,4900 g

Kalória: 245,69kcal
Energia: 1.027,44 kJ
Zsír:: 7,4400 g
Fehérje: 10,0600 g
Szénhidrát: 34,4000 g
Só: 0,8960 g
Cukor: 0,0000 g
Tel.zsírsvav: 0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
Szilvás gombóc 676 kcal A:Glutén, 2.827 kJ	Erdélyi zöldbableves 235 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 982 kJ	Szárnyas apróléklevés 222 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 927 kJ	Nyírségi gombóc leves 250 kcal A:Glutén, 1.018 kJ	Daragaluska leves 199 kcal A:Glutén, Tojás, 832 kJ
Frankfurti leves 343 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.435 kJ	Grill csirkemell 124 kcal 520 kJ	Natur sertésszelet 188 kcal 785 kJ	Bolognai spagetti 635 kcal A:Glutén, Tej, 2.656 kJ	Csirkemell rizottó 410 kcal 1.715 kJ
	Burgonya köret 269 kcal 1.125 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ		Csemege uborka (édesítőszerrel) 11 kcal A:Mustár, 46 kJ
	Friss saláta öntettel 119 kcal A:Tej, 499 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 160 kcal A:Glutén, 670 kJ		
		Zöldborsó fozelék 355 kcal A:Glutén, Tej, 1.460 kJ		

Kalória:	1.019,14 kcal	Kalória:	747,51kcal	Kalória:	992,51kcal	Kalória:	884,65kcal	Kalória:	620,13kcal
Energia:	4.261,74 kJ	Energia:	3.125,45kJ	Energia:	4.124,46 kJ	Energia:	3.673,51kJ	Energia:	2.593,21 kJ
Zsír:	29,6518 g	Zsír:	20,3812 g	Zsír:	48,2003 g	Zsír:	40,5522 g	Zsír:	60,8695 g
Fehérje:	28,5187 g	Fehérje:	41,5064 g	Fehérje:	87,4588 g	Fehérje:	49,9076 g	Fehérje:	80,5894 g
Szénhidrát:	120,4191 g	Szénhidrát:	91,5332 g	Szénhidrát:	106,5444 g	Szénhidrát:	88,9490 g	Szénhidrát:	91,3070 g
Só:	3,9575 g	Só:	3,7720 g	Só:	4,0342 g	Só:	4,0020 g	Só:	3,6608 g
Cukor:	36,1260 g	Cukor:	21,4268 g	Cukor:	24,4810 g	Cukor:	13,0500 g	Cukor:	2,1529 g
Tel.zsírsvav:	7,1310 g	Tel.zsírsvav:	5,2887 g	Tel.zsírsvav:	10,3620 g	Tel.zsírsvav:	5,0360 g	Tel.zsírsvav:	12,5580 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
Frankfurti leves 274 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.147 kJ	Erdélyi zöldbableves 96 kcal A:Glutén, 403 kJ	Szárnyas apróléklevés 83 kcal A:Zeller, 346 kJ	Nyírségi gombóc leves 338 kcal A:Glutén, 1.386 kJ	Rizses hús 529 kcal 2.213 kJ
Szilvás gombóc 408 kcal A:Glutén, 1.705 kJ	Grill csirkemell 124 kcal 520 kJ	Zöldborsó fozelék 314 kcal A:Glutén, 1.287 kJ	Bolognai spagetti 699 kcal A:Glutén, 2.921 kJ	Csemege uborka (édesítőszerrel) 11 kcal A:Mustár, 46 kJ
	Burgonya köret 170 kcal 709 kJ	Natur sertésszelet 188 kcal 785 kJ		Csontleves 80 kcal A:Zeller, 322 kJ
	Friss saláta 33 kcal 137 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ		Kenyér teljes kiorlésu 160 kcal A:Glutén, 670 kJ
	Kenyér teljes kiorlésu 160 kcal A:Glutén, 670 kJ			

Kalória: 682,14 kcal
Energia: 2.852,44 kJ
Zsír:: 22,9009 g
Fehérje: 18,4175 g
Szénhidrát: 78,7151 g
Só: 1,7755 g
Cukor: 29,6860 g
Tel.zsírsvav: 3,0510 g

Kalória: 583,47kcal
Energia: 2.439,44kJ
Zsír:: 14,0082 g
Fehérje: 37,5207 g
Szénhidrát: 75,0612 g
Só: 0,5384 g
Cukor: 7,6928 g
Tel.zsírsvav: 1,2903 g

Kalória: 652,27kcal
Energia: 2.701,61 kJ
Zsír:: 31,2618 g
Fehérje: 58,5311 g
Szénhidrát: 53,8421 g
Só: 0,0261 g
Cukor: 19,7910 g
Tel.zsírsvav: 5,0624 g

Kalória: 1.036,22kcal
Energia: 4.307,28kJ
Zsír:: 54,3105 g
Fehérje: 53,4183 g
Szénhidrát: 92,2472 g
Só: 0,4350 g
Cukor: 12,8890 g
Tel.zsírsvav: 1,3490 g

Kalória: 780,46kcal
Energia: 3.251,31 kJ
Zsír:: 61,3216 g
Fehérje: 96,0834 g
Szénhidrát: 109,2304 g
Só: 1,4682 g
Cukor: 2,2060 g
Tel.zsírsvav: 13,0420 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
Szilvás gombóc 676 kcal A:Glutén, 2.827 kJ	Erdélyi zöldbableves 211 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 880 kJ	Szárnyas apróléklevés 222 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 927 kJ	Nyírségi gombóc leves 237 kcal A:Glutén, 966 kJ	Daragaluska leves 199 kcal A:Glutén, Tojás, 832 kJ
Frankfurti leves 343 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.435 kJ	Grill csirkemell 124 kcal 520 kJ	Zöldborsó fozelék 355 kcal A:Glutén, Tej, 1.460 kJ	Bolognai spagetti 745 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 3.114 kJ	Csirkemell rizottó 410 kcal 1.715 kJ
	Burgonya köret 236 kcal 986 kJ	Fott kemény tojás 81 kcal A:Tojás, 337 kJ		Csemege uborka (édesítőszerrel) 11 kcal A:Mustár, 46 kJ
	Friss saláta öntettel 119 kcal A:Tej, 499 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 160 kcal A:Glutén, 670 kJ		

Kalória:	1.019,14 kcal	Kalória:	690,09kcal	Kalória:	817,66kcal	Kalória:	981,83kcal	Kalória:	620,13kcal
Energia:	4.261,74 kJ	Energia:	2.885,35kJ	Energia:	3.393,26 kJ	Energia:	4.079,80kJ	Energia:	2.593,21 kJ
Zsír::	29,6518 g	Zsír::	14,2412 g	Zsír::	49,9303 g	Zsír::	43,6085 g	Zsír::	60,8695 g
Fehérje:	28,5187 g	Fehérje:	41,2464 g	Fehérje:	71,9228 g	Fehérje:	52,1203 g	Fehérje:	80,5894 g
Szénhidrát:	120,4191 g	Szénhidrát:	91,2532 g	Szénhidrát:	88,8404 g	Szénhidrát:	98,3095 g	Szénhidrát:	91,3070 g
Só:	3,9575 g	Só:	4,2640 g	Só:	3,5342 g	Só:	3,5940 g	Só:	3,6608 g
Cukor:	36,1260 g	Cukor:	21,1468 g	Cukor:	22,1410 g	Cukor:	10,3450 g	Cukor:	2,1529 g
Tel.zsírsvav:	7,1310 g	Tel.zsírsvav:	3,4887 g	Tel.zsírsvav:	10,0620 g	Tel.zsírsvav:	6,1510 g	Tel.zsírsvav:	12,5580 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "UZSONNA"
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
Alma 68 kcal 283 kJ	Sertéspárizsis kenyér zöldséggel 290 kcal A:Glutén, 1.212 kJ	Sonkakrémés kenyér zöldséggel 302 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szójabab, 1.265 kJ	Körözöttes kenyér zöldséggel 330 kcal A:Glutén, Tej, 1.379 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ

Kalória:	67,60 kcal	Kalória:	289,83kcal	Kalória:	302,41kcal	Kalória:	329,74kcal	Kalória:	67,60kcal
Energia:	282,70 kJ	Energia:	1.212,04kJ	Energia:	1.264,63 kJ	Energia:	1.378,94kJ	Energia:	282,70 kJ
Zsír::	0,1300 g	Zsír::	12,4400 g	Zsír::	10,3780 g	Zsír::	7,4380 g	Zsír::	0,1300 g
Fehérje:	0,2600 g	Fehérje:	10,9350 g	Fehérje:	15,3494 g	Fehérje:	14,5320 g	Fehérje:	0,2600 g
Szénhidrát:	17,9400 g	Szénhidrát:	33,5550 g	Szénhidrát:	36,8996 g	Szénhidrát:	47,0420 g	Szénhidrát:	17,9400 g
Só:	0,0000 g	Só:	1,1440 g	Só:	2,4100 g	Só:	1,4980 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	2,3400 g	Cukor:	0,1150 g	Cukor:	17,9600 g	Cukor:	0,5660 g	Cukor:	2,3400 g
Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	5,2100 g	Tel.zsírsvav:	4,5350 g	Tel.zsírsvav:	2,7420 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
Tortilla 226 kcal A:Glutén, Tej, 944 kJ	Kínai édes savanyú csirke 156 kcal 654 kJ	Sajttal töltött pulykamell 260 kcal 1.088 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,	Zöldborsós sertés szelet 255 kcal 1.067 kJ	Zsemlés szendvics zöldségekkel 561 kcal 2.345 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,
	Párolt rizs 316 kcal 1.323 kJ	Burgonyapüré 281 kcal 1.175 kJ A:Tej,	Sült burgonya 297 kcal 1.243 kJ	

Kalória:	225,72 kcal	Kalória:	472,61kcal	Kalória:	541,05kcal	Kalória:	552,55kcal	Kalória:	560,79kcal
Energia:	943,94 kJ	Energia:	1.976,41kJ	Energia:	2.262,62 kJ	Energia:	2.310,69kJ	Energia:	2.345,15 kJ
Zsír::	50,3500 g	Zsír::	6,0800 g	Zsír::	15,4900 g	Zsír::	27,9059 g	Zsír::	24,8300 g
Fehérje:	74,7310 g	Fehérje:	32,7490 g	Fehérje:	18,5500 g	Fehérje:	33,1750 g	Fehérje:	10,9250 g
Szénhidrát:	10,6940 g	Szénhidrát:	109,6550 g	Szénhidrát:	67,9000 g	Szénhidrát:	44,9142 g	Szénhidrát:	66,3800 g
Só:	2,1075 g	Só:	2,0450 g	Só:	2,9500 g	Só:	1,0002 g	Só:	1,1215 g
Cukor:	3,1910 g	Cukor:	4,5600 g	Cukor:	15,9000 g	Cukor:	2,2006 g	Cukor:	24,2350 g
Tel.zsírsvav:	12,6310 g	Tel.zsírsvav:	0,5330 g	Tel.zsírsvav:	3,6600 g	Tel.zsírsvav:	1,0042 g	Tel.zsírsvav:	47,2000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
Tortilla 185 kcal A:Glutén, 773 kJ	Kínai édes savanyú csirke 138 kcal A:Glutén, 576 kJ	Natur sertésszelet 188 kcal 785 kJ	Zöldborsós sertés szelet 255 kcal 1.067 kJ	
	Párolt rizs 465 kcal 1.944 kJ	Burgonyapüré 256 kcal 1.070 kJ	Sült burgonya 305 kcal 1.277 kJ	

Kalória: 184,82 kcal
Energia: 772,90 kJ
Zsír:: 49,3400 g
Fehérje: 73,1510 g
Szénhidrát: 5,7940 g
Só: 0,0875 g
Cukor: 0,0910 g
Tel.zsírsvav: 12,6310 g

Kalória: 602,75kcal
Energia: 2.520,65kJ
Zsír:: 5,9300 g
Fehérje: 30,2400 g
Szénhidrát: 105,7800 g
Só: 0,0450 g
Cukor: 4,6750 g
Tel.zsírsvav: 0,5480 g

Kalória: 443,71kcal
Energia: 1.855,55 kJ
Zsír:: 13,5100 g
Fehérje: 27,2650 g
Szénhidrát: 47,3540 g
Só: 0,0126 g
Cukor: 7,8330 g
Tel.zsírsvav: 1,0800 g

Kalória: 560,55kcal
Energia: 2.344,15kJ
Zsír:: 26,1059 g
Fehérje: 32,7750 g
Szénhidrát: 49,1142 g
Só: 1,1402 g
Cukor: 2,6006 g
Tel.zsírsvav: 1,0042 g

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