

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2022/12/05

Hétfő 2022/12/05	Kedd 2022/12/06	Szerda 2022/12/07	Csütörtök 2022/12/08	Péntek 2022/12/09
<p>Tea</p> <p>102 kcal 426 kJ</p>	<p>Halkrém kenyér</p> <p>269 kcal 1.126 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Halak,</p>	<p>Bundás kenyér</p> <p>289 kcal 1.207 kJ A:Glutén, Tojás,</p>	<p>Tea</p> <p>102 kcal 426 kJ</p>	<p>Tea</p> <p>102 kcal 426 kJ</p>
<p>Sonkaszalámis kenyér</p> <p>254 kcal 1.063 kJ A:Glutén, Szójabab,</p>	<p>Tea</p> <p>102 kcal 426 kJ</p>	<p>Tea</p> <p>102 kcal 426 kJ</p>	<p>Melegszendvics</p> <p>502 kcal 2.097 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,</p>	<p>Lekváros kenyér margarinnal</p> <p>377 kcal 1.575 kJ A:Glutén, Tej,</p>
<p>Tej</p> <p>92 kcal 385 kJ A:Tej,</p>				

Kalória:	448,08 kcal	Kalória:	370,99kcal	Kalória:	390,39kcal	Kalória:	603,35kcal	Kalória:	478,45kcal
Energia:	1.873,82 kJ	Energia:	1.551,46kJ	Energia:	1.632,57 kJ	Energia:	2.523,14kJ	Energia:	2.000,82 kJ
Zsír::	9,4820 g	Zsír::	4,4820 g	Zsír::	14,3980 g	Zsír::	25,6180 g	Zsír::	8,5400 g
Fehérje:	22,1780 g	Fehérje:	14,1030 g	Fehérje:	6,4260 g	Fehérje:	21,8950 g	Fehérje:	6,7940 g
Szénhidrát:	42,9840 g	Szénhidrát:	34,7690 g	Szénhidrát:	35,8440 g	Szénhidrát:	49,0450 g	Szénhidrát:	66,2320 g
Só:	1,5640 g	Só:	1,8330 g	Só:	1,4140 g	Só:	2,1840 g	Só:	0,5715 g
Cukor:	34,6750 g	Cukor:	26,2400 g	Cukor:	42,1000 g	Cukor:	42,6400 g	Cukor:	66,3250 g
Tel.zsírsv:	4,8100 g	Tel.zsírsv:	2,5500 g	Tel.zsírsv:	1,6600 g	Tel.zsírsv:	8,9400 g	Tel.zsírsv:	2,5300 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"
Dátum: 2022/12/05

Hétfő
2022/12/05

Kedd
2022/12/06

Szerda
2022/12/07

Csütörtök
2022/12/08

Péntek
2022/12/09

**Margarinos sajtos kenyér
zöldséggel**
399 kcal
A:Glutén, Tej, 1.670 kJ

Szalámis kenyér
312 kcal
A:Glutén, 1.303 kJ

**Felvágott margarinós
kenyérrel**
300 kcal
A:Glutén, Szójabab, 1.253 kJ

**Sertéspárizsis kenyér
zöldséggel**
291 kcal
A:Glutén, 1.218 kJ

Májkrémes kenyér zöldséggel
254 kcal
A:Glutén, Szójabab, 1.063 kJ

Kalória: 399,30 kcal
Energia: 1.669,83 kJ
Zsír:: 20,8160 g
Fehérje: 15,4920 g
Szénhidrát: 35,9160 g
Só: 1,2400 g
Cukor: 17,4000 g
Tel.zsírsvav: 9,6600 g

Kalória: 311,64kcal
Energia: 1.303,26kJ
Zsír:: 11,1560 g
Fehérje: 8,6670 g
Szénhidrát: 35,7910 g
Só: 1,3340 g
Cukor: 17,2750 g
Tel.zsírsvav: 2,3100 g

Kalória: 299,61kcal
Energia: 1.252,94 kJ
Zsír:: 8,6000 g
Fehérje: 11,7350 g
Szénhidrát: 33,7950 g
Só: 1,4190 g
Cukor: 0,2750 g
Tel.zsírsvav: 4,4900 g

Kalória: 291,14kcal
Energia: 1.217,53kJ
Zsír:: 12,4400 g
Fehérje: 11,0150 g
Szénhidrát: 33,7550 g
Só: 1,1400 g
Cukor: 0,6350 g
Tel.zsírsvav: 5,2100 g

Kalória: 254,09kcal
Energia: 1.062,57 kJ
Zsír:: 8,8400 g
Fehérje: 9,7000 g
Szénhidrát: 33,4000 g
Só: 1,1640 g
Cukor: 0,0400 g
Tel.zsírsvav: 3,6400 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"
Dátum: 2022/12/05

Hétfő 2022/12/05	Kedd 2022/12/06	Szerda 2022/12/07	Csütörtök 2022/12/08	Péntek 2022/12/09
Burgonya leves virslivel 149 kcal A:Glutén, 623 kJ	Csontleves 159 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 651 kJ	Brokkoli krémleves 293 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 1.227 kJ	Barackos almaleves 211 kcal A:Glutén, Tej, 884 kJ	Palóc leves 330 kcal A:Glutén, Tej, 1.378 kJ
Túrós derelye 813 kcal A:Glutén, Tojás, 3.401 kJ	Gyros hús 147 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 613 kJ	Rántott halfilé 275 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.149 kJ	Sült csirke-comb 307 kcal 1.284 kJ	Dejós tészta 567 kcal A:Glutén, Diófélék, 2.373 kJ
	Sült burgonya 297 kcal 1.243 kJ	Kukoricás rizs 355 kcal 1.485 kJ	Csemege csalamádé 18 kcal 75 kJ	
	Friss saláta öntettel 119 kcal A:Tej, 499 kJ		Zöldséges bulgur 378 kcal A:Glutén, 1.579 kJ	
	Csokoládé 104 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 433 kJ			

Kalória:	962,15 kcal	Kalória:	825,33kcal	Kalória:	923,16kcal	Kalória:	914,02kcal	Kalória:	896,88kcal
Energia:	4.023,63 kJ	Energia:	3.438,98kJ	Energia:	3.860,55 kJ	Energia:	3.822,11kJ	Energia:	3.750,66 kJ
Zsír:	18,9447 g	Zsír:	74,3733 g	Zsír:	35,6450 g	Zsír:	29,3361 g	Zsír:	27,3558 g
Fehérje:	32,2033 g	Fehérje:	81,9159 g	Fehérje:	25,3070 g	Fehérje:	57,1170 g	Fehérje:	38,6744 g
Szénhidrát:	169,9184 g	Szénhidrát:	82,0392 g	Szénhidrát:	112,1980 g	Szénhidrát:	96,0822 g	Szénhidrát:	110,0130 g
Só:	3,3701 g	Só:	3,4173 g	Só:	3,5355 g	Só:	3,4700 g	Só:	3,3330 g
Cukor:	31,4414 g	Cukor:	22,0540 g	Cukor:	9,8410 g	Cukor:	26,6150 g	Cukor:	30,4100 g
Tel.zsírsv:	3,5605 g	Tel.zsírsv:	18,6479 g	Tel.zsírsv:	5,2100 g	Tel.zsírsv:	8,6600 g	Tel.zsírsv:	6,0850 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/12/05

Hétfő 2022/12/05	Kedd 2022/12/06	Szerda 2022/12/07	Csütörtök 2022/12/08	Péntek 2022/12/09
Burgonya leves virslivel 149 kcal A:Glutén, 623 kJ	Csontleves 132 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 540 kJ	Brokkoli krémleves 83 kcal A:Glutén, 346 kJ	Barackos almaleves 140 kcal A:Glutén, 586 kJ	Palóc leves 222 kcal A:Glutén, 928 kJ
Natur sertésszelet 188 kcal 785 kJ	Gyros hús 223 kcal 933 kJ	Rántott halfilé 158 kcal A:Glutén, Halak, 661 kJ	Sült csirke-comb 401 kcal 1.675 kJ	Dejós tészta 91 kcal A:Glutén, Diófélék, 379 kJ
Rizs köret 376 kcal 1.573 kJ	Petrezselymes burgonya 160 kcal 670 kJ	Kukoricás rizs 371 kcal 1.551 kJ	Zöldséges bulgur 263 kcal A:Glutén, 1.101 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ
Csemege uborka (édesítőszerrel) 11 kcal A:Mustár, 46 kJ	Friss saláta 33 kcal 139 kJ		Vegyes savanyúság (édesítőszerrel) 13 kcal 53 kJ	
	Péksütemény 190 kcal A:Glutén, 795 kJ			

Kalória: 723,88 kcal
Energia: 3.027,18 kJ
Zsír:: 23,6550 g
Fehérje: 33,0534 g
Szénhidrát: 89,6623 g
Só: 2,7686 g
Cukor: 3,0944 g
Tel.zsírsvav: 1,6302 g

Kalória: 738,73kcal
Energia: 3.076,79kJ
Zsír:: 77,6819 g
Fehérje: 98,1747 g
Szénhidrát: 80,1644 g
Só: 3,0252 g
Cukor: 10,2877 g
Tel.zsírsvav: 16,0469 g

Kalória: 611,45kcal
Energia: 2.557,04 kJ
Zsír:: 16,1065 g
Fehérje: 23,7958 g
Szénhidrát: 89,7432 g
Só: 2,6217 g
Cukor: 6,3959 g
Tel.zsírsvav: 2,0100 g

Kalória: 816,79kcal
Energia: 3.415,48kJ
Zsír:: 24,4201 g
Fehérje: 67,3410 g
Szénhidrát: 71,1882 g
Só: 1,7493 g
Cukor: 24,2340 g
Tel.zsírsvav: 4,7160 g

Kalória: 380,05kcal
Energia: 1.589,34 kJ
Zsír:: 12,3891 g
Fehérje: 19,7244 g
Szénhidrát: 43,0180 g
Só: 1,8767 g
Cukor: 17,7000 g
Tel.zsírsvav: 0,8717 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2022/12/05

Hétfő 2022/12/05	Kedd 2022/12/06	Szerda 2022/12/07	Csütörtök 2022/12/08	Péntek 2022/12/09
Burgonya leves virslivel 149 kcal A:Glutén, 623 kJ	Csontleves 159 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 651 kJ	Brokkoli krémleves 293 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 1.227 kJ	Barackos almaleves 211 kcal A:Glutén, Tej, 884 kJ	Palóc leves 330 kcal A:Glutén, Tej, 1.378 kJ
Túrós derelye 659 kcal A:Glutén, 2.757 kJ	Gyros hús 147 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 613 kJ	Kukoricás rizs 338 kcal 1.415 kJ	Sült csirke-comb 307 kcal 1.284 kJ	Dejós tészta 567 kcal A:Glutén, Diófélék, 2.373 kJ
Narancs 41 kcal 173 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ	Rántott halfilé 199 kcal A:Glutén, Halak, 834 kJ	Csemege csalamádé 18 kcal 75 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ
	Csokoládé 104 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 433 kJ		Zöldséges bulgur 343 kcal A:Glutén, 1.436 kJ	
	Friss saláta öntettel 119 kcal A:Tej, 499 kJ			

Kalória: 849,73 kcal
Energia: 3.553,04 kJ
Zsír: 12,9353 g
Fehérje: 21,1951 g
Szénhidrát: 146,0547 g
Só: 3,9701 g
Cukor: 65,1914 g
Tel.zsírsv: 1,4005 g

Kalória: 805,66kcal
Energia: 3.356,71kJ
Zsír: 65,7158 g
Fehérje: 83,6244 g
Szénhidrát: 90,0162 g
Só: 3,7548 g
Cukor: 29,4930 g
Tel.zsírsv: 18,6404 g

Kalória: 831,16kcal
Energia: 3.475,81 kJ
Zsír: 30,0450 g
Fehérje: 27,5070 g
Szénhidrát: 106,3980 g
Só: 3,4355 g
Cukor: 9,7410 g
Tel.zsírsv: 5,1100 g

Kalória: 879,82kcal
Energia: 3.679,09kJ
Zsír: 29,2361 g
Fehérje: 55,9170 g
Szénhidrát: 88,4822 g
Só: 3,4700 g
Cukor: 26,6150 g
Tel.zsírsv: 8,6600 g

Kalória: 964,48kcal
Energia: 4.033,36 kJ
Zsír: 27,4858 g
Fehérje: 38,9344 g
Szénhidrát: 127,9530 g
Só: 3,3330 g
Cukor: 32,7500 g
Tel.zsírsv: 6,0850 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/12/05

Hétfő 2022/12/05	Kedd 2022/12/06	Szerda 2022/12/07	Csütörtök 2022/12/08	Péntek 2022/12/09
Burgonya leves virslivel 149 kcal A:Glutén, 623 kJ	Csontleves 83 kcal A:Zeller, 333 kJ	Brokkoli krémleves 83 kcal A:Glutén, 346 kJ	Barackos almaleves 140 kcal A:Glutén, 586 kJ	Palóc leves 222 kcal A:Glutén, 928 kJ
Natur sertésszelet 188 kcal 785 kJ	Gyros hús 223 kcal 933 kJ	Rántott halfilé 158 kcal A:Glutén, Halak, 661 kJ	Sült csirke-comb 401 kcal 1.675 kJ	Dejós tészta 106 kcal A:Glutén, Diófélék, 442 kJ
Rizs köret 376 kcal 1.573 kJ	Petrezselymes burgonya 160 kcal 670 kJ	Kukoricás rizs 371 kcal 1.551 kJ	Zöldséges bulgur 263 kcal A:Glutén, 1.101 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ
Csemege uborka (édesítőszerrel) 11 kcal A:Mustár, 46 kJ	Friss saláta 33 kcal 137 kJ		Vegyes savanyúság (édesítőszerrel) 13 kcal 53 kJ	
	Péksütemény 190 kcal A:Glutén, 795 kJ			

Kalória: 723,91 kcal
Energia: 3.027,31 kJ
Zsír:: 23,6564 g
Fehérje: 33,0550 g
Szénhidrát: 89,6645 g
Só: 2,7686 g
Cukor: 3,0944 g
Tel.zsírsvav: 1,6304 g

Kalória: 688,65kcal
Energia: 2.867,36kJ
Zsír:: 77,2186 g
Fehérje: 96,2844 g
Szénhidrát: 70,7554 g
Só: 3,5197 g
Cukor: 9,0140 g
Tel.zsírsvav: 15,9000 g

Kalória: 611,45kcal
Energia: 2.557,04 kJ
Zsír:: 16,1065 g
Fehérje: 23,7958 g
Szénhidrát: 89,7432 g
Só: 2,6217 g
Cukor: 6,3959 g
Tel.zsírsvav: 2,0100 g

Kalória: 816,79kcal
Energia: 3.415,48kJ
Zsír:: 24,4201 g
Fehérje: 67,3410 g
Szénhidrát: 71,1882 g
Só: 1,7604 g
Cukor: 24,2340 g
Tel.zsírsvav: 4,7160 g

Kalória: 395,21kcal
Energia: 1.652,74 kJ
Zsír:: 14,0758 g
Fehérje: 19,7244 g
Szénhidrát: 43,0180 g
Só: 3,7100 g
Cukor: 17,7000 g
Tel.zsírsvav: 1,0550 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "UZSONNA"
Dátum: 2022/12/05

Hétfő 2022/12/05	Kedd 2022/12/06	Szerda 2022/12/07	Csütörtök 2022/12/08	Péntek 2022/12/09
Narancs 41 kcal 173 kJ	Vajkrémes kenyér zöldséggel 225 kcal A:Glutén, Tej, 943 kJ	Sajtkrémes kenyér 197 kcal A:Glutén, Tej, 822 kJ	Mandarin 47 kcal 196 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ

Kalória:	41,37 kcal	Kalória:	225,40kcal	Kalória:	196,60kcal	Kalória:	46,87kcal	Kalória:	67,60kcal
Energia:	173,00 kJ	Energia:	942,60kJ	Energia:	822,16 kJ	Energia:	196,00kJ	Energia:	282,70 kJ
Zsír::	0,2000 g	Zsír::	4,7200 g	Zsír::	3,4000 g	Zsír::	0,3000 g	Zsír::	0,1300 g
Fehérje:	0,6000 g	Fehérje:	7,3800 g	Fehérje:	7,7200 g	Fehérje:	0,7000 g	Fehérje:	0,2600 g
Szénhidrát:	8,5000 g	Szénhidrát:	34,4000 g	Szénhidrát:	33,5400 g	Szénhidrát:	9,8000 g	Szénhidrát:	17,9400 g
Só:	0,0000 g	Só:	0,5400 g	Só:	0,5600 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	0,0000 g	Cukor:	0,5000 g	Cukor:	0,9600 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	2,3400 g
Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	2,6000 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2022/12/05

Hétfő 2022/12/05	Kedd 2022/12/06	Szerda 2022/12/07	Csütörtök 2022/12/08	Péntek 2022/12/09
Rizses hús 683 kcal 2.858 kJ	Rakott karfiol 532 kcal 2.227 kJ	Tortilla 641 kcal A:Glutén, Tej, 2.682 kJ	Burgonyapüré 281 kcal A:Tej, 1.175 kJ	Zsemlés szendvics zöldségekkel 317 kcal A:Glutén, Tej, 1.325 kJ
Csemege uborka (édesítószerrel) 11 kcal A:Mustár, 46 kJ			Párizsi csirkemell 431 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.802 kJ	Péksütemény
			Csemege uborka (édesítószerrel) 11 kcal A:Mustár, 46 kJ	

Kalória:	694,54 kcal	Kalória:	532,42kcal	Kalória:	641,28kcal	Kalória:	722,94kcal	Kalória:	316,82kcal
Energia:	2.904,48 kJ	Energia:	2.226,53kJ	Energia:	2.681,77 kJ	Energia:	3.023,26kJ	Energia:	1.324,91 kJ
Zsír::	30,5280 g	Zsír::	33,0800 g	Zsír::	20,5900 g	Zsír::	25,2228 g	Zsír::	15,8500 g
Fehérje:	32,0020 g	Fehérje:	25,6980 g	Fehérje:	44,1200 g	Fehérje:	46,1383 g	Fehérje:	7,1250 g
Szénhidrát:	76,8120 g	Szénhidrát:	30,9820 g	Szénhidrát:	69,1500 g	Szénhidrát:	74,7431 g	Szénhidrát:	31,8600 g
Só:	1,0500 g	Só:	2,0260 g	Só:	3,8900 g	Só:	3,2780 g	Só:	0,8075 g
Cukor:	0,0060 g	Cukor:	4,3260 g	Cukor:	7,6500 g	Cukor:	14,3500 g	Cukor:	0,7550 g
Tel.zsírsvav:	10,5420 g	Tel.zsírsvav:	1,2420 g	Tel.zsírsvav:	8,2000 g	Tel.zsírsvav:	7,2600 g	Tel.zsírsvav:	1,2000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/12/05

Hétfő 2022/12/05	Kedd 2022/12/06	Szerda 2022/12/07	Csütörtök 2022/12/08	Péntek 2022/12/09
Rizses hús 666 kcal 2.784 kJ	Rakott karfiol 512 kcal 2.143 kJ	Tortilla 510 kcal A:Glutén, 2.133 kJ	Burgonyapüré 256 kcal 1.070 kJ	
Vegyes savanyúság (édesítőszerrel) 13 kcal 53 kJ	Kenyér teljes kiörlésű 160 kcal A:Glutén, 670 kJ		Csirkemell párizsian 245 kcal 1.024 kJ A:Glutén, Tojás,	
			Csemege uborka (édesítőszerrel) 11 kcal 46 kJ A:Mustár,	

Kalória: 678,39 kcal
Energia: 2.836,96 kJ
Zsír:: 30,9930 g
Fehérje: 31,6820 g
Szénhidrát: 72,9820 g
Só: 1,7020 g
Cukor: 0,7060 g
Tel.zsírsvav: 10,6120 g

Kalória: 672,63kcal
Energia: 2.812,87kJ
Zsír:: 32,3542 g
Fehérje: 30,6219 g
Szénhidrát: 62,7167 g
Só: 2,3850 g
Cukor: 4,3230 g
Tel.zsírsvav: 1,2210 g

Kalória: 510,08kcal
Energia: 2.133,10 kJ
Zsír:: 13,1800 g
Fehérje: 35,1000 g
Szénhidrát: 63,7000 g
Só: 3,2700 g
Cukor: 4,4000 g
Tel.zsírsvav: 3,7000 g

Kalória: 511,81kcal
Energia: 2.140,34kJ
Zsír:: 11,5788 g
Fehérje: 31,2542 g
Szénhidrát: 67,2712 g
Só: 2,4606 g
Cukor: 8,2470 g
Tel.zsírsvav: 1,5540 g

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