

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

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

Hétfő 2022/12/12	Kedd 2022/12/13	Szerda 2022/12/14	Csütörtök 2022/12/15	Péntek 2022/12/16
Tea 102 kcal 426 kJ	Margarinos mézes kenyér 381 kcal 1.592 kJ A:Glutén,	Tea 102 kcal 426 kJ	Margarinos sajtos kenyér zöldséggel 396 kcal 1.655 kJ A:Glutén, Tej,	Vajas kenyér fott tojással 346 kcal 1.446 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,
Tej 92 kcal 385 kJ A:Tej,	Tea 102 kcal 426 kJ	Fott virsli mustár/ketchup kenyér 368 kcal 1.539 kJ A:Glutén, Mustár,	Tea 102 kcal 426 kJ	Tea 102 kcal 426 kJ
Gabonapehely 221 kcal 926 kJ A:Glutén, Szójabab,				Tej 92 kcal 385 kJ A:Tej,

Kalória:	415,25 kcal	Kalória:	482,55kcal	Kalória:	469,95kcal	Kalória:	497,65kcal	Kalória:	539,73kcal
Energia:	1.736,53 kJ	Energia:	2.017,96kJ	Energia:	1.965,28 kJ	Energia:	2.081,12kJ	Energia:	2.257,09 kJ
Zsír::	4,8020 g	Zsír::	6,6900 g	Zsír::	14,4780 g	Zsír::	19,5220 g	Zsír::	22,3620 g
Fehérje:	6,6030 g	Fehérje:	6,8790 g	Fehérje:	13,9750 g	Fehérje:	16,8830 g	Fehérje:	15,6250 g
Szénhidrát:	41,4690 g	Szénhidrát:	71,9570 g	Szénhidrát:	43,7850 g	Szénhidrát:	33,9690 g	Szénhidrát:	55,1870 g
Só:	0,5000 g	Só:	0,7320 g	Só:	2,3140 g	Só:	1,1860 g	Só:	0,5700 g
Cukor:	49,6000 g	Cukor:	72,2000 g	Cukor:	47,2000 g	Cukor:	25,3000 g	Cukor:	34,7800 g
Tel.zsírsvav:	2,0000 g	Tel.zsírsvav:	2,2800 g	Tel.zsírsvav:	5,8800 g	Tel.zsírsvav:	9,0000 g	Tel.zsírsvav:	3,6000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

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

Hétfő
2022/12/12

Kedd
2022/12/13

Szerda
2022/12/14

Csütörtök
2022/12/15

Péntek
2022/12/16

Májkrémes kenyér zöldséggel	
263 kcal A:Glutén,	1.100 kJ

Sertéspárizsis kenyér zöldséggel	
318 kcal A:Glutén,	1.332 kJ

Sonkaszalámis kenyér	
331 kcal A:Glutén, Szójabab,	1.384 kJ

Felvágottas kenyér zöldséggel	
339 kcal A:Glutén, Szójabab,	1.418 kJ

Sonkaszalámis kenyér	
309 kcal A:Glutén,	1.290 kJ

Kalória: 263,00 kcal
Energia: 1.099,84 kJ
Zsír:: 7,5200 g
Fehérje: 9,9800 g
Szénhidrát: 34,9200 g
Só: 0,8920 g
Cukor: 0,0000 g
Tel.zsírsv: 0,0000 g

Kalória: 318,49kcal
Energia: 1.331,88kJ
Zsír:: 13,9360 g
Fehérje: 9,9470 g
Szénhidrát: 37,2910 g
Só: 1,1940 g
Cukor: 17,2150 g
Tel.zsírsv: 5,8700 g

Kalória: 331,00kcal
Energia: 1.384,21 kJ
Zsír:: 15,4400 g
Fehérje: 15,2000 g
Szénhidrát: 32,5800 g
Só: 1,2640 g
Cukor: 0,0200 g
Tel.zsírsv: 6,3600 g

Kalória: 339,07kcal
Energia: 1.417,95kJ
Zsír:: 12,8000 g
Fehérje: 11,7350 g
Szénhidrát: 33,7950 g
Só: 1,3035 g
Cukor: 0,2750 g
Tel.zsírsv: 5,6900 g

Kalória: 308,59kcal
Energia: 1.290,48 kJ
Zsír:: 11,8560 g
Fehérje: 12,6670 g
Szénhidrát: 37,4710 g
Só: 0,4360 g
Cukor: 17,1150 g
Tel.zsírsv: 4,5600 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

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

Hétfő 2022/12/12	Kedd 2022/12/13	Szerda 2022/12/14	Csütörtök 2022/12/15	Péntek 2022/12/16
Csontleves 216 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 891 kJ	Lebbencs leves 207 kcal A:Glutén, Tojás, 862 kJ	Zöldség leves 156 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 641 kJ	Lencsegulyás 396 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.654 kJ	Szárnyas apróléklevés 255 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.064 kJ
Paprikás burgonya virslivel 518 kcal A:Szójabab, 2.165 kJ	Zöldborsó fozelék 355 kcal A:Glutén, Tej, 1.460 kJ	Bácskai rizseshús 701 kcal 2.933 kJ	Grill csirkemell 137 kcal 574 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ
Csemege uborka (édesítőszerrel) 11 kcal A:Mustár, 46 kJ	Fott kemény tojás 81 kcal A:Tojás, 337 kJ	Fejeskáposzta saláta 70 kcal 295 kJ	Csiki saláta 492 kcal A:Tojás, Tej, Mustár, 2.059 kJ	Desszert 114 kcal A:Szójabab, 478 kJ
Kenyér 186 kcal A:Glutén, 777 kJ	Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ			Kukoricapelyhes csirkemell 310 kcal A:Glutén, 1.295 kJ

Kalória:	930,64 kcal	Kalória:	720,43kcal	Kalória:	928,12kcal	Kalória:	1.025,08kcal	Kalória:	956,19kcal
Energia:	3.879,37 kJ	Energia:	2.981,57kJ	Energia:	3.868,80 kJ	Energia:	4.286,79kJ	Energia:	3.998,61 kJ
Zsír:	39,9636 g	Zsír:	31,1519 g	Zsír:	33,7486 g	Zsír:	57,6674 g	Zsír:	45,2909 g
Fehérje:	37,5634 g	Fehérje:	35,8431 g	Fehérje:	44,2394 g	Fehérje:	56,3348 g	Fehérje:	52,2717 g
Szénhidrát:	110,9464 g	Szénhidrát:	70,9911 g	Szénhidrát:	101,4614 g	Szénhidrát:	66,3846 g	Szénhidrát:	121,5510 g
Só:	4,2772 g	Só:	3,3553 g	Só:	3,9500 g	Só:	4,0265 g	Só:	3,3482 g
Cukor:	28,0510 g	Cukor:	26,6403 g	Cukor:	17,3380 g	Cukor:	15,2770 g	Cukor:	34,1702 g
Tel.zsírsvav:	70,6620 g	Tel.zsírsvav:	5,0371 g	Tel.zsírsvav:	9,6770 g	Tel.zsírsvav:	15,1537 g	Tel.zsírsvav:	11,9530 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

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

Hétfő 2022/12/12	Kedd 2022/12/13	Szerda 2022/12/14	Csütörtök 2022/12/15	Péntek 2022/12/16
Csontleves 216 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 891 kJ	Lebbencs leves 170 kcal A:Glutén, Tojás, 706 kJ	Zöldség leves 156 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 641 kJ	Lencsegulyás 384 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.607 kJ	Szárnyas apróléklevés 215 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 900 kJ
Paprikás burgonya virslivel 518 kcal A:Szójabab, 2.165 kJ	Zöldborsó fozelék 355 kcal A:Glutén, Tej, 1.460 kJ	Bácskai rizseshús 701 kcal 2.933 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ	Rántott csirke-mell 310 kcal A:Glutén, 1.295 kJ
Csemege uborka (édesítőszerrel) 11 kcal A:Mustár, 46 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 160 kcal A:Glutén, 670 kJ	Fejeskáposzta saláta 70 kcal 295 kJ	Tejszínes fokhagymás tészta 514 kcal A:Glutén, Tej, 2.150 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ
Kenyér 155 kcal A:Glutén, 647 kJ	Fott kemény tojás 81 kcal A:Tojás, 337 kJ			Desszert 114 kcal A:Szójabab, 478 kJ

Kalória:	899,69 kcal	Kalória:	765,91kcal	Kalória:	928,12kcal	Kalória:	966,08kcal	Kalória:	917,01kcal
Energia:	3.749,94 kJ	Energia:	3.172,27kJ	Energia:	3.868,80 kJ	Energia:	4.040,05kJ	Energia:	3.834,74 kJ
Zsír::	39,6276 g	Zsír::	27,9308 g	Zsír::	33,7486 g	Zsír::	28,5279 g	Zsír::	44,9353 g
Fehérje:	36,7314 g	Fehérje:	39,6389 g	Fehérje:	44,2394 g	Fehérje:	44,1264 g	Fehérje:	50,7888 g
Szénhidrát:	105,0104 g	Szénhidrát:	86,4456 g	Szénhidrát:	101,4614 g	Szénhidrát:	126,3354 g	Szénhidrát:	114,1664 g
Só:	4,2082 g	Só:	3,6632 g	Só:	3,9500 g	Só:	3,8371 g	Só:	3,3277 g
Cukor:	25,2010 g	Cukor:	21,5493 g	Cukor:	17,3380 g	Cukor:	16,3696 g	Cukor:	33,0520 g
Tel.zsírsvav:	70,5520 g	Tel.zsírsvav:	4,3459 g	Tel.zsírsvav:	9,6770 g	Tel.zsírsvav:	9,0078 g	Tel.zsírsvav:	11,8400 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

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

Hétfő 2022/12/12	Kedd 2022/12/13	Szerda 2022/12/14	Csütörtök 2022/12/15	Péntek 2022/12/16
Csontleves 216 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 891 kJ	Lebbencs leves 207 kcal A:Glutén, Tojás, 862 kJ	Zöldség leves 156 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 641 kJ	Lencsegulyás 339 kcal A:Glutén, Mustár, 1.416 kJ	Szárnyas apróléklevés 98 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 409 kJ
Paprikás burgonya virslivel 518 kcal A:Szójabab, 2.165 kJ	Zöldborsó fozelék 314 kcal A:Glutén, 1.287 kJ	Bácskai rizseshús 701 kcal 2.933 kJ	Grill csirkemell 124 kcal 520 kJ	Rántott csirke-mell 227 kcal A:Glutén, 949 kJ
Csemege uborka (édesítőszerrel) 11 kcal A:Mustár, 46 kJ	Fott kemény tojás 81 kcal A:Tojás, 337 kJ	Fejeskáposzta saláta 70 kcal 295 kJ	Bulgur 383 kcal A:Glutén, 1.603 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ
	Müzli szelet 78 kcal A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 327 kJ			Gyümölcs 56 kcal 235 kJ

Kalória: 744,94 kcal
Energia: 3.102,79 kJ
Zsír:: 37,9476 g
Fehérje: 32,5714 g
Szénhidrát: 75,3304 g
Só: 3,8632 g
Cukor: 10,9510 g
Tel.zsírsvav: 70,0020 g

Kalória: 680,13kcal
Energia: 2.813,04kJ
Zsír:: 29,1119 g
Fehérje: 32,7431 g
Szénhidrát: 68,9411 g
Só: 2,2843 g
Cukor: 24,5703 g
Tel.zsírsvav: 4,5571 g

Kalória: 928,12kcal
Energia: 3.868,80 kJ
Zsír:: 33,7486 g
Fehérje: 44,2394 g
Szénhidrát: 101,4614 g
Só: 2,9500 g
Cukor: 17,3380 g
Tel.zsírsvav: 9,6770 g

Kalória: 846,28kcal
Energia: 3.539,04kJ
Zsír:: 17,9845 g
Fehérje: 62,0693 g
Szénhidrát: 110,6891 g
Só: 2,4104 g
Cukor: 3,5175 g
Tel.zsírsvav: 1,4925 g

Kalória: 658,71kcal
Energia: 2.754,59 kJ
Zsír:: 21,9426 g
Fehérje: 35,2182 g
Szénhidrát: 94,9976 g
Só: 3,3055 g
Cukor: 12,0520 g
Tel.zsírsvav: 3,7494 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

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

Hétfő 2022/12/12	Kedd 2022/12/13	Szerda 2022/12/14	Csütörtök 2022/12/15	Péntek 2022/12/16
Sajtkrémés kenyér 197 kcal A:Glutén, Tej, 822 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ	Vajkrémés kenyér zöldséggel 244 kcal 1.021 kJ A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár,	Narancs 41 kcal 173 kJ	Libazsíros kenyér 311 kcal 1.300 kJ A:Glutén,

Kalória:	196,60 kcal	Kalória:	67,60kcal	Kalória:	244,10kcal	Kalória:	41,37kcal	Kalória:	310,90kcal
Energia:	822,16 kJ	Energia:	282,70kJ	Energia:	1.020,80 kJ	Energia:	173,00kJ	Energia:	1.300,15 kJ
Zsír::	3,4000 g	Zsír::	0,1300 g	Zsír::	4,9360 g	Zsír::	0,2000 g	Zsír::	16,2100 g
Fehérje:	7,7200 g	Fehérje:	0,2600 g	Fehérje:	6,8520 g	Fehérje:	0,6000 g	Fehérje:	7,9400 g
Szénhidrát:	33,5400 g	Szénhidrát:	17,9400 g	Szénhidrát:	38,2560 g	Szénhidrát:	8,5000 g	Szénhidrát:	35,6000 g
Só:	0,5600 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,7340 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,3600 g
Cukor:	0,9600 g	Cukor:	2,3400 g	Cukor:	17,9400 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	0,0000 g
Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	2,3400 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	5,2440 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

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

Hétfő 2022/12/12	Kedd 2022/12/13	Szerda 2022/12/14	Csütörtök 2022/12/15	Péntek 2022/12/16
Rántott húsos zsemle 583 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.437 kJ	Natur sertésszelet 204 kcal 855 kJ	Lasagne 965 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 4.036 kJ	Sajttal töltött pulykamell 260 kcal 1.088 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,	Zsemlés szendvics zöldségekkel 291 kcal 1.215 kJ A:Glutén, Tej,
	Bulgur 405 kcal 1.693 kJ A:Glutén,		Párolt zöldségek 210 kcal 879 kJ A:Zeller,	Péksütemény 423 kcal 1.769 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,
				Alma 68 kcal 283 kJ

Kalória:	582,70 kcal	Kalória:	609,20kcal	Kalória:	965,09kcal	Kalória:	470,34kcal	Kalória:	781,14kcal
Energia:	2.436,79 kJ	Energia:	2.547,61kJ	Energia:	4.035,82 kJ	Energia:	1.966,92kJ	Energia:	3.266,66 kJ
Zsír::	21,6992 g	Zsír::	19,5200 g	Zsír::	46,4505 g	Zsír::	18,5950 g	Zsír::	25,6800 g
Fehérje:	32,9496 g	Fehérje:	38,6400 g	Fehérje:	41,3743 g	Fehérje:	13,4360 g	Fehérje:	13,1650 g
Szénhidrát:	63,7950 g	Szénhidrát:	80,7000 g	Szénhidrát:	92,1875 g	Szénhidrát:	46,1440 g	Szénhidrát:	120,2400 g
Só:	1,0600 g	Só:	2,0000 g	Só:	2,9590 g	Só:	2,3505 g	Só:	0,8075 g
Cukor:	3,1100 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	18,8000 g	Cukor:	12,2530 g	Cukor:	43,5750 g
Tel.zsírsvav:	1,6300 g	Tel.zsírsvav:	1,0000 g	Tel.zsírsvav:	9,3270 g	Tel.zsírsvav:	3,1600 g	Tel.zsírsvav:	4,6000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

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

Hétfő
2022/12/12

Kedd
2022/12/13

Szerda
2022/12/14

Csütörtök
2022/12/15

Péntek
2022/12/16

Rántott húsos zsemle	
514 kcal A:Glutén, Tojás,	2.148 kJ

Natur sertésszelet	
188 kcal	785 kJ

Lasagne	
838 kcal A:Glutén, Tojás,	3.506 kJ

Magyaros sertésszelet	
462 kcal A:Glutén,	1.931 kJ

Bulgur	
397 kcal A:Glutén,	1.660 kJ

Grill zöldségek	
188 kcal A:Zeller,	759 kJ

Kalória: 513,75 kcal
Energia: 2.148,45 kJ
Zsír:: 16,1992 g
Fehérje: 30,9696 g
Szénhidrát: 64,5150 g
Só: 1,2500 g
Cukor: 0,2300 g
Tel.zsírsv: 6,5300 g

Kalória: 584,66kcal
Energia: 2.444,99kJ
Zsír:: 17,6600 g
Fehérje: 38,4000 g
Szénhidrát: 79,1000 g
Só: 2,0000 g
Cukor: 0,0000 g
Tel.zsírsv: 0,8000 g

Kalória: 838,49kcal
Energia: 3.506,39 kJ
Zsír:: 40,4305 g
Fehérje: 31,1742 g
Szénhidrát: 81,8066 g
Só: 0,5750 g
Cukor: 14,0500 g
Tel.zsírsv: 4,1270 g

Kalória: 649,66kcal
Energia: 2.690,80kJ
Zsír:: 37,6590 g
Fehérje: 35,6010 g
Szénhidrát: 47,4110 g
Só: 2,6510 g
Cukor: 7,3830 g
Tel.zsírsv: 13,9510 g

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