

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Kakaó 162 kcal 676 kJ A:Tej,	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ
Májkrem teljeskiorlésu kenyér 234 kcal 978 kJ A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,	Korözöttes kenyér 255 kcal 1.068 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám,	Fonott kalács 185 kcal 774 kJ A:Glutén,	Sertéspárizsis kenyér 280 kcal 1.172 kJ A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám,	Húskrémes kenyér 279 kcal 1.167 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám,
Paprika 22 kcal 92 kJ	Retek 6 kcal 25 kJ		Paprika 8 kcal 33 kJ	

Kalória:	295,98 kcal	Kalória:	301,66kcal	Kalória:	346,69kcal	Kalória:	328,21kcal	Kalória:	319,22kcal
Energia:	1.237,74 kJ	Energia:	1.261,51kJ	Energia:	1.449,81 kJ	Energia:	1.372,56kJ	Energia:	1.334,95 kJ
Zsír:	7,6420 g	Zsír:	7,8200 g	Zsír:	7,9380 g	Zsír:	12,5820 g	Zsír:	7,4950 g
Fehérje:	9,8030 g	Fehérje:	13,6250 g	Fehérje:	12,4440 g	Fehérje:	11,1930 g	Fehérje:	17,2890 g
Szénhidrát:	41,9890 g	Szénhidrát:	42,2310 g	Szénhidrát:	54,2440 g	Szénhidrát:	41,2850 g	Szénhidrát:	43,3390 g
Só:	1,3720 g	Só:	0,8620 g	Só:	0,6700 g	Só:	1,7095 g	Só:	0,9950 g
Cukor:	10,7200 g	Cukor:	11,1460 g	Cukor:	26,0620 g	Cukor:	11,0350 g	Cukor:	11,2000 g
Tel.zsírsv:	2,4800 g	Tel.zsírsv:	4,6220 g	Tel.zsírsv:	4,7440 g	Tel.zsírsv:	5,3640 g	Tel.zsírsv:	3,6150 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Kakaó 189 kcal 789 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ
Kenomájás kenyér 336 kcal 1.406 kJ A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, Szezám	Margarinos kenyér 283 kcal 1.183 kJ A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám	Fonott kalács 308 kcal 1.290 kJ A:Glutén, Szezám	Sertéspárizsis kenyér 368 kcal 1.538 kJ A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám	Húskrém kenyér 238 kcal 997 kJ A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám
Paprika 22 kcal 92 kJ	Retek 6 kcal 25 kJ		Paprika 8 kcal 33 kJ	Paprika 28 kcal 115 kJ

Kalória:	398,38 kcal	Kalória:	329,22kcal	Kalória:	497,08kcal	Kalória:	415,86kcal	Kalória:	306,17kcal
Energia:	1.665,97 kJ	Energia:	1.376,77kJ	Energia:	2.078,74 kJ	Energia:	1.739,10kJ	Energia:	1.280,17 kJ
Zsír::	8,1220 g	Zsír::	4,2420 g	Zsír::	11,4800 g	Zsír::	11,5220 g	Zsír::	4,1274 g
Fehérje:	13,7230 g	Fehérje:	10,3580 g	Fehérje:	15,9900 g	Fehérje:	14,7580 g	Fehérje:	18,6696 g
Szénhidrát:	61,5890 g	Szénhidrát:	59,9440 g	Szénhidrát:	79,9200 g	Szénhidrát:	60,8240 g	Szénhidrát:	41,6211 g
Só:	1,9320 g	Só:	1,5230 g	Só:	1,0900 g	Só:	2,1830 g	Só:	0,9305 g
Cukor:	11,2000 g	Cukor:	11,2750 g	Cukor:	33,3700 g	Cukor:	11,4750 g	Cukor:	10,7200 g
Tel.zsírsv:	2,6400 g	Tel.zsírsv:	1,3000 g	Tel.zsírsv:	6,7400 g	Tel.zsírsv:	4,0200 g	Tel.zsírsv:	1,3620 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
Alma 52 kcal 217 kJ	Müzli szelet 78 kcal 327 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,	Vajas kenyér 263 kcal 1.098 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezámag, Szezámag,	Vajas, mézes kenyér 394 kcal 1.649 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Puding 121 kcal 507 kJ A:Tej,

Kalória:	52,00 kcal	Kalória:	78,20kcal	Kalória:	262,61kcal	Kalória:	394,34kcal	Kalória:	121,25kcal
Energia:	217,46 kJ	Energia:	327,02kJ	Energia:	1.098,19 kJ	Energia:	1.649,09kJ	Energia:	507,06 kJ
Zsír::	0,2000 g	Zsír::	1,3600 g	Zsír::	12,7200 g	Zsír::	16,8400 g	Zsír::	3,0000 g
Fehérje:	0,2000 g	Fehérje:	1,0000 g	Fehérje:	5,9400 g	Fehérje:	6,1100 g	Fehérje:	2,3750 g
Szénhidrát:	11,4000 g	Szénhidrát:	15,2000 g	Szénhidrát:	29,4750 g	Szénhidrát:	55,3600 g	Szénhidrát:	21,2500 g
Só:	0,0000 g	Só:	0,0200 g	Só:	0,8415 g	Só:	0,7820 g	Só:	0,2000 g
Cukor:	1,8000 g	Cukor:	6,6000 g	Cukor:	0,7200 g	Cukor:	0,8400 g	Cukor:	15,0000 g
Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,5200 g	Tel.zsírsv:	0,2400 g	Tel.zsírsv:	0,1800 g	Tel.zsírsv:	2,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
Alma 78 kcal 326 kJ	Müzli szelet 78 kcal 327 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,	Margarinos kenyér 181 kcal 755 kJ A:Glutén, Szójabab, Szezámag, Szezámag,	Margarinos mézes kenyér 276 kcal 1.154 kJ A:Glutén, Szójabab,	Almapüré 71 kcal 296 kJ

Kalória:	78,00 kcal	Kalória:	78,20kcal	Kalória:	180,60kcal	Kalória:	276,00kcal	Kalória:	70,80kcal
Energia:	326,19 kJ	Energia:	327,02kJ	Energia:	755,25 kJ	Energia:	1.154,20kJ	Energia:	296,08 kJ
Zsír::	0,3000 g	Zsír::	1,3600 g	Zsír::	3,7200 g	Zsír::	3,8400 g	Zsír::	0,0000 g
Fehérje:	0,3000 g	Fehérje:	1,0000 g	Fehérje:	5,9550 g	Fehérje:	6,1050 g	Fehérje:	0,3600 g
Szénhidrát:	17,1000 g	Szénhidrát:	15,2000 g	Szénhidrát:	29,4750 g	Szénhidrát:	55,3350 g	Szénhidrát:	15,6000 g
Só:	0,0000 g	Só:	0,0200 g	Só:	0,9630 g	Só:	0,9030 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	2,7000 g	Cukor:	6,6000 g	Cukor:	0,7950 g	Cukor:	0,9150 g	Cukor:	13,2000 g
Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,5200 g	Tel.zsírsv:	1,1400 g	Tel.zsírsv:	1,0800 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
Darás metélt 728 kcal A:Glutén, 3.043 kJ	Karfiol leves 202 kcal A:Glutén, Tej, 846 kJ	Paradicsom leves 159 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 661 kJ	Daragaluska leves 220 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 869 kJ	Tojásleves 179 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 696 kJ
Sertés raguleves 170 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 654 kJ	Mexikói csirkeragu 272 kcal A:Glutén, 1.140 kJ	Óvári sertés szelet 365 kcal A:Tej, 1.524 kJ	Brassói aprópecsenye 554 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.315 kJ	Rántott sajt 225 kcal A:Glutén, Tej, 941 kJ
	Bulgur 398 kcal A:Glutén, 1.663 kJ	Rizibizi 312 kcal 1.305 kJ	Csemege uborka (édesítőszerrel) 11 kcal A:Mustár, 46 kJ	Alma 42 kcal 174 kJ
		Fejeskáposzta saláta 50 kcal 208 kJ		Kukoricás rizs 369 kcal 1.543 kJ

Kalória:	897,79 kcal	Kalória:	872,51kcal	Kalória:	884,96kcal	Kalória:	784,99kcal	Kalória:	814,41kcal
Energia:	3.697,24 kJ	Energia:	3.648,73kJ	Energia:	3.698,19 kJ	Energia:	3.230,62kJ	Energia:	3.353,50 kJ
Zsír::	19,3326 g	Zsír::	40,2511 g	Zsír::	35,8270 g	Zsír::	35,5918 g	Zsír::	39,5042 g
Fehérje:	32,9564 g	Fehérje:	36,2933 g	Fehérje:	43,8930 g	Fehérje:	32,9484 g	Fehérje:	24,1483 g
Szénhidrát:	145,3990 g	Szénhidrát:	89,7415 g	Szénhidrát:	89,7740 g	Szénhidrát:	74,4836 g	Szénhidrát:	87,5182 g
Só:	1,7893 g	Só:	1,8005 g	Só:	1,4969 g	Só:	1,6080 g	Só:	1,9269 g
Cukor:	40,6406 g	Cukor:	4,9505 g	Cukor:	18,5600 g	Cukor:	10,9280 g	Cukor:	5,3411 g
Tel.zsírsvav:	3,1020 g	Tel.zsírsvav:	6,0095 g	Tel.zsírsvav:	10,8778 g	Tel.zsírsvav:	5,4395 g	Tel.zsírsvav:	7,7390 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
Sertés raguleves 204 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 785 kJ	Karfiol leves 158 kcal A:Glutén, Zeller, 659 kJ	Paradicsom leves 273 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.137 kJ	Daragaluska leves 117 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 439 kJ	Tojásleves 256 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.019 kJ
Darás metélt 665 kcal A:Glutén, 2.779 kJ	Mexikói csirkeragu 352 kcal A:Glutén, 1.470 kJ	Natur sertésszelet 168 kcal 702 kJ	Brassói aprópecsenye 593 kcal 2.479 kJ	Párolt csirkemell 309 kcal 1.294 kJ
	Bulgur 425 kcal A:Glutén, 1.776 kJ	Rizibizi 378 kcal 1.582 kJ	Csemege uborka (édesítőszerrel) 11 kcal A:Mustár, 46 kJ	Kukoricás rizs 503 kcal 2.102 kJ
		Fejeskáposzta saláta 30 kcal 127 kJ		

Kalória:	868,39 kcal	Kalória:	933,94kcal	Kalória:	848,90kcal	Kalória:	721,28kcal	Kalória:	1.068,27kcal
Energia:	3.563,91 kJ	Energia:	3.905,66kJ	Energia:	3.547,42 kJ	Energia:	2.964,20kJ	Energia:	4.415,10 kJ
Zsír::	10,2743 g	Zsír::	36,7691 g	Zsír::	28,1170 g	Zsír::	26,7744 g	Zsír::	63,6617 g
Fehérje:	34,2054 g	Fehérje:	38,6993 g	Fehérje:	37,6690 g	Fehérje:	33,7275 g	Fehérje:	39,8648 g
Szénhidrát:	156,5809 g	Szénhidrát:	111,2415 g	Szénhidrát:	102,0710 g	Szénhidrát:	77,1171 g	Szénhidrát:	82,0727 g
Só:	0,5010 g	Só:	0,5941 g	Só:	0,9535 g	Só:	0,6060 g	Só:	1,7076 g
Cukor:	46,9638 g	Cukor:	8,1555 g	Cukor:	20,2610 g	Cukor:	10,6770 g	Cukor:	6,6756 g
Tel.zsírsvav:	2,0720 g	Tel.zsírsvav:	3,6225 g	Tel.zsírsvav:	4,4230 g	Tel.zsírsvav:	4,6220 g	Tel.zsírsvav:	6,2320 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
Sertés raguleves 170 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 652 kJ	Karfiol leves 202 kcal A:Glutén, Tej, 846 kJ	Paradicsom leves 265 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.105 kJ	Daragaluska leves 220 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 869 kJ	Tojásleves 242 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 958 kJ
Darás metélt 711 kcal A:Glutén, 2.972 kJ	Mexikói csirkeragu 268 kcal A:Glutén, 1.121 kJ	Óvári sertés szelet 406 kcal A:Tej, 1.697 kJ	Brassói aprópecsenye 554 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.315 kJ	Rántott sajt 270 kcal A:Glutén, Tej, 1.129 kJ
	Bulgur 398 kcal A:Glutén, 1.663 kJ	Rizibizi 312 kcal 1.305 kJ	Csemege uborka (édesítőszerrel) 11 kcal A:Mustár, 46 kJ	Kukoricás rizs 410 kcal 1.716 kJ
		Fejeskáposzta saláta 66 kcal 275 kJ		

Kalória:	880,28 kcal	Kalória:	868,06kcal	Kalória:	1.048,63kcal	Kalória:	784,99kcal	Kalória:	921,96kcal
Energia:	3.624,01 kJ	Energia:	3.630,12kJ	Energia:	4.382,65 kJ	Energia:	3.230,62kJ	Energia:	3.803,26 kJ
Zsír::	19,1916 g	Zsír::	40,2211 g	Zsír::	49,6970 g	Zsír::	35,5918 g	Zsír::	51,5342 g
Fehérje:	31,5444 g	Fehérje:	35,9433 g	Fehérje:	44,1810 g	Fehérje:	32,9484 g	Fehérje:	26,9583 g
Szénhidrát:	143,0140 g	Szénhidrát:	89,1915 g	Szénhidrát:	99,2100 g	Szénhidrát:	74,4836 g	Szénhidrát:	83,5182 g
Só:	1,2783 g	Só:	0,7855 g	Só:	1,5977 g	Só:	1,3080 g	Só:	2,1269 g
Cukor:	45,1906 g	Cukor:	4,9505 g	Cukor:	26,7480 g	Cukor:	10,9280 g	Cukor:	4,2161 g
Tel.zsírsvav:	3,0720 g	Tel.zsírsvav:	6,0095 g	Tel.zsírsvav:	12,4004 g	Tel.zsírsvav:	5,4395 g	Tel.zsírsvav:	9,8740 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
Sertés raguleves 204 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 785 kJ	Karfiol leves 158 kcal A:Glutén, Zeller, 659 kJ	Paradicsom leves 273 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.137 kJ	Daragaluska leves 117 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 439 kJ	Tojásleves 256 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.019 kJ
Darás metélt 665 kcal A:Glutén, 2.779 kJ	Mexikói csirkeragu 352 kcal A:Glutén, 1.470 kJ	Natur sertésszelet 168 kcal 702 kJ	Brassói aprópecsenye 593 kcal 2.479 kJ	Párolt csirkemell 309 kcal 1.294 kJ
	Bulgur 425 kcal A:Glutén, 1.776 kJ	Rizibizi 378 kcal 1.582 kJ	Csemege uborka (édesítőszerrel) 11 kcal A:Mustár, 46 kJ	Kukoricás rizs 503 kcal 2.102 kJ
		Fejeskáposzta saláta 30 kcal 127 kJ		

Kalória:	868,39 kcal	Kalória:	933,94kcal	Kalória:	848,90kcal	Kalória:	721,28kcal	Kalória:	1.068,27kcal
Energia:	3.563,91 kJ	Energia:	3.905,66kJ	Energia:	3.547,42 kJ	Energia:	2.964,20kJ	Energia:	4.415,10 kJ
Zsír::	10,2743 g	Zsír::	36,7691 g	Zsír::	28,1170 g	Zsír::	26,7744 g	Zsír::	63,6617 g
Fehérje:	34,2054 g	Fehérje:	38,6993 g	Fehérje:	37,6690 g	Fehérje:	33,7275 g	Fehérje:	39,8648 g
Szénhidrát:	156,5809 g	Szénhidrát:	111,2415 g	Szénhidrát:	102,0710 g	Szénhidrát:	77,1171 g	Szénhidrát:	82,0727 g
Só:	0,5010 g	Só:	0,5941 g	Só:	0,9535 g	Só:	0,6060 g	Só:	1,7076 g
Cukor:	46,9638 g	Cukor:	8,1555 g	Cukor:	20,2610 g	Cukor:	10,6770 g	Cukor:	6,6756 g
Tel.zsírsvav:	2,0720 g	Tel.zsírsvav:	3,6225 g	Tel.zsírsvav:	4,4230 g	Tel.zsírsvav:	4,6220 g	Tel.zsírsvav:	6,2320 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "UZSONNA"
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
Sajtos rúd 237 kcal A:Glutén, Tej, 990 kJ	Margarinos sajtos kenyér 314 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.314 kJ	Vajkrémes kenyér 201 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 839 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ	Margarinos kifli 175 kcal A:Glutén, 734 kJ
		Uborka 5 kcal 20 kJ		

Kalória:	236,65 kcal	Kalória:	314,30kcal	Kalória:	205,29kcal	Kalória:	78,00kcal	Kalória:	175,45kcal
Energia:	989,63 kJ	Energia:	1.314,35kJ	Energia:	858,49 kJ	Energia:	326,19kJ	Energia:	733,70 kJ
Zsír::	12,5500 g	Zsír::	13,6400 g	Zsír::	4,8800 g	Zsír::	0,3000 g	Zsír::	2,4800 g
Fehérje:	5,7150 g	Fehérje:	16,3900 g	Fehérje:	6,9800 g	Fehérje:	0,3000 g	Fehérje:	4,9160 g
Szénhidrát:	24,5550 g	Szénhidrát:	30,6500 g	Szénhidrát:	32,3240 g	Szénhidrát:	17,1000 g	Szénhidrát:	32,2580 g
Só:	0,1800 g	Só:	1,3800 g	Só:	0,9880 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,7520 g
Cukor:	2,1150 g	Cukor:	0,8900 g	Cukor:	1,4400 g	Cukor:	2,7000 g	Cukor:	0,2360 g
Tel.zsírsvav:	6,8550 g	Tel.zsírsvav:	8,0800 g	Tel.zsírsvav:	2,7800 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	1,3400 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
Leveles rúd 212 kcal A:Glutén, 887 kJ	Zala felvágott kenyérral 262 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.096 kJ	Olasz felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 289 kcal A:Glutén, Szójabab, Szezám-mag, Szezám-mag, 1.210 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ	Margarinos kifli 194 kcal A:Glutén, 810 kJ
		Uborka 5 kcal 20 kJ		

Kalória:	212,20 kcal	Kalória:	262,00kcal	Kalória:	294,09kcal	Kalória:	78,00kcal	Kalória:	193,75kcal
Energia:	887,40 kJ	Energia:	1.095,66kJ	Energia:	1.229,84 kJ	Energia:	326,19kJ	Energia:	810,25 kJ
Zsír::	10,4050 g	Zsír::	9,8400 g	Zsír::	13,3600 g	Zsír::	0,3000 g	Zsír::	4,4800 g
Fehérje:	3,4050 g	Fehérje:	11,2150 g	Fehérje:	11,1550 g	Fehérje:	0,3000 g	Fehérje:	4,9660 g
Szénhidrát:	25,4150 g	Szénhidrát:	31,2750 g	Szénhidrát:	30,9550 g	Szénhidrát:	17,1000 g	Szénhidrát:	32,3080 g
Só:	0,0700 g	Só:	1,5630 g	Só:	1,5670 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,8360 g
Cukor:	2,1900 g	Cukor:	0,9950 g	Cukor:	0,9950 g	Cukor:	2,7000 g	Cukor:	0,2860 g
Tel.zsír-sav:	5,8450 g	Tel.zsír-sav:	3,2400 g	Tel.zsír-sav:	4,9800 g	Tel.zsír-sav:	0,0000 g	Tel.zsír-sav:	1,4400 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
Rántott halfilé 190 kcal A:Glutén, Halak, 793 kJ	Sült csirke-comb 480 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.008 kJ	Grill csirkemell 161 kcal 675 kJ	Natur sertésszelet 226 kcal 944 kJ	Margarinos zsemle 188 kcal A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, 786 kJ
Burgonyapüré 379 kcal A:Tej, 1.583 kJ	Konviktsi saláta 383 kcal A:Tojás, Tej, Mustár, 1.602 kJ	Almamártás 270 kcal A:Glutén, Tej, 1.129 kJ	Friss saláta 17 kcal 69 kJ	Paprika 22 kcal 92 kJ
			Zsemle 174 kcal A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám, 727 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ

Kalória:	568,10 kcal	Kalória:	863,29kcal	Kalória:	431,46kcal	Kalória:	416,08kcal	Kalória:	288,04kcal
Energia:	2.375,74 kJ	Energia:	3.610,20kJ	Energia:	1.803,86 kJ	Energia:	1.740,00kJ	Energia:	1.204,54 kJ
Zsír:	20,3900 g	Zsír:	62,0585 g	Zsír:	11,5564 g	Zsír:	16,8380 g	Zsír:	3,7480 g
Fehérje:	24,2100 g	Fehérje:	63,4365 g	Fehérje:	25,1625 g	Fehérje:	27,3800 g	Fehérje:	6,0600 g
Szénhidrát:	73,9200 g	Szénhidrát:	12,5600 g	Szénhidrát:	50,8112 g	Szénhidrát:	35,7300 g	Szénhidrát:	51,8200 g
Só:	1,9700 g	Só:	1,8132 g	Só:	0,8300 g	Só:	1,1500 g	Só:	0,8740 g
Cukor:	11,2800 g	Cukor:	3,5150 g	Cukor:	40,7190 g	Cukor:	2,9000 g	Cukor:	4,0900 g
Tel.zsírsv:	2,6200 g	Tel.zsírsv:	10,7655 g	Tel.zsírsv:	2,9590 g	Tel.zsírsv:	3,2200 g	Tel.zsírsv:	1,1500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
Rántott halfilé 190 kcal A:Glutén, Halak, 793 kJ	Sült csirke-comb 404 kcal 1.689 kJ	Grill csirkemell 161 kcal 675 kJ	Natur sertésszelet 337 kcal 1.409 kJ	Margarinos zsemle 384 kcal A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, 1.605 kJ
Burgonyapüré 282 kcal 1.179 kJ	Friss saláta 82 kcal 342 kJ	Almamártás 209 kcal A:Glutén, 872 kJ	Zsemle 174 kcal A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám, 727 kJ	Paprika 28 kcal 115 kJ
			Friss saláta 66 kcal 274 kJ	

Kalória:	471,60 kcal	Kalória:	485,71kcal	Kalória:	369,92kcal	Kalória:	576,38kcal	Kalória:	411,26kcal
Energia:	1.972,18 kJ	Energia:	2.031,17kJ	Energia:	1.546,73 kJ	Energia:	2.410,36kJ	Energia:	1.719,85 kJ
Zsír::	10,7400 g	Zsír::	20,2325 g	Zsír::	7,5157 g	Zsír::	27,7700 g	Zsír::	7,6060 g
Fehérje:	23,2200 g	Fehérje:	60,5725 g	Fehérje:	24,4204 g	Fehérje:	33,5660 g	Fehérje:	11,3000 g
Szénhidrát:	72,4800 g	Szénhidrát:	13,6875 g	Szénhidrát:	45,6184 g	Szénhidrát:	43,2300 g	Szénhidrát:	68,5600 g
Só:	1,5650 g	Só:	0,6850 g	Só:	0,3600 g	Só:	1,2460 g	Só:	1,7840 g
Cukor:	9,8400 g	Cukor:	5,8125 g	Cukor:	35,8990 g	Cukor:	6,0000 g	Cukor:	2,8000 g
Tel.zsírsv:	1,3200 g	Tel.zsírsv:	4,1400 g	Tel.zsírsv:	0,5390 g	Tel.zsírsv:	4,6100 g	Tel.zsírsv:	1,7400 g