

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS/GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2018/10/08

Hétfő 2018/10/08	Kedd 2018/10/09	Szerda 2018/10/10	Csütörtök 2018/10/11	Péntek 2018/10/12	Szombat 2018/10/13	Vasárnap 2018/10/14
Bakonyi betyárgulyás 1.139,73 kJ 272,59 kcal A: Glutén, Tej, Diófélék,	Grill vi 801,00 kJ 191,54 kcal A: Mustár,	Erolevés tésztával 311,17 kJ 74,41 kcal A: Glutén, Tojás,	Csirkepörkölt 765,92 kJ 183,15 kcal A: Diófélék,	Gyümölcs leves 863,31 kJ 206,50 kcal A: Glutén, Tej,	Gyümöcslé 100%-os 393,10 kJ 94,00 kcal	
Rakott zöldbab 1.543,57 kJ 369,11 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Bulgur 1.603,13 kJ 383,35 kcal A: Glutén,	Kelkáposzta főzelék 1.103,92 kJ 264,10 kcal A: Glutén, Diófélék,	Tészta köret durum 1.550,82 kJ 370,84 kcal A: Glutén,	Párolt sertés szelet 819,99 kJ 196,08 kcal	Pizza 2.662,59 kJ 636,85 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Földimogyoró, Szójabab,	
	Friss saláta öntettel 249,86 kJ 59,75 kcal A: Tej,	Fasírt 1.149,81 kJ 274,95 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Savanyúság cékla 265,00 kJ 63,37 kcal	Petrezselymes hurgonva 1.126,63 kJ 269,41 kcal		
	Burgonya leves maévaros 706,62 kJ 168,97 kcal A: Glutén, Diófélék,	Kenyér teljes kiorlésu 781,60 kJ 186,90 kcal A: Glutén,	Zöldbab leves maévaros 503,56 kJ 126,63 kcal A: Glutén, Diófélék,	Vajas brokkoli 812,02 kJ 194,18 kcal A: Tej,		

Kalória:	641,70kcal	Kalória:	803,61kcal	Kalória:	800,36kcal	Kalória:	743,99kcal	Kalória:	866,16kcal	Kalória:	730,85kcal	Kalória:	
Energia:	2.683,30kJ	Energia:	3.360,61 kJ	Energia:	3.346,50 kJ	Energia:	3.085,30kJ	Energia:	3.621,95kJ	Energia:	3.055,69kJ	Energia:	
Zsír::	27,5308 g	Zsír::	31,8124 g	Zsír::	25,3672 g	Zsír::	61,5008 g	Zsír::	29,7295 g	Zsír::	90,3316 g	Zsír::	
Fehérje:	50,2077 g	Fehérje:	29,1646 g	Fehérje:	26,8214 g	Fehérje:	93,7410 g	Fehérje:	37,3878 g	Fehérje:	55,3362 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	61,5021 g	Szénhidrát:	106,4966 g	Szénhidrát:	101,0550 g	Szénhidrát:	96,8746 g	Szénhidrát:	77,3306 g	Szénhidrát:	124,4365 g	Szénhidrát:	
Só:	3,8110 g	Só:	3,9948 g	Só:	3,0090 g	Só:	3,8563 g	Só:	3,9185 g	Só:	2,0620 g	Só:	
Cukor:	8,5897 g	Cukor:	8,1918 g	Cukor:	7,0010 g	Cukor:	7,6328 g	Cukor:	31,7902 g	Cukor:	28,7024 g	Cukor:	
Tel.zsírsvav:	1,6775 g	Tel.zsírsvav:	8,3958 g	Tel.zsírsvav:	61,2850 g	Tel.zsírsvav:	14,1646 g	Tel.zsírsvav:	7,8300 g	Tel.zsírsvav:	1,2000 g	Tel.zsírsvav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS/GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/10/08

Hétfő 2018/10/08	Kedd 2018/10/09	Szerda 2018/10/10	Csütörtök 2018/10/11	Péntek 2018/10/12	Szombat 2018/10/13	Vasárnap 2018/10/14
Bakonyi betyárgulyás 1.048,76 kJ 250,83 kcal	Burgonya leves magvaros 848,35 kJ 202,86 kcal	Kelkáposzta főzelék 1.045,65 kJ 250,17 kcal	Zöldbab leves magvaros 487,35 kJ 122,76 kcal A: Glutén,	Gyümölcs leves 557,15 kJ 133,29 kcal A: Glutén,	Gyümölcslé 100%-os 393,10 kJ 94,00 kcal	
Szolo 337,00 kJ 80,59 kcal	Bulgur 1.138,40 kJ 272,22 kcal A: Glutén,	Eroleves tésztával 294,76 kJ 70,49 kcal	Csirkepörkölt 933,34 kJ 223,19 kcal	Párolt sertés szelet 989,07 kJ 236,51 kcal	Natur sertésszelet 958,32 kJ 229,16 kcal	
Párolt csirkemell 537,54 kJ 128,54 kcal	Friss saláta 138,00 kJ 33,00 kcal	Sertéspörkölt 1.070,99 kJ 256,10 kcal	Tészta köret durum 562,21 kJ 134,44 kcal A: Glutén,	Párolt zöldségek 183,46 kJ 43,87 kcal	Rizibizi 828,76 kJ 198,18 kcal	
Párolt rizs 843,52 kJ 201,71 kcal	Grill virsl 801,00 kJ 191,54 kcal A: Mustár,	Alma 260,95 kJ 62,40 kcal	Savanyúság 212,00 kJ 50,69 kcal	Petrezselymes burgonya 1.033,84 kJ 247,22 kcal	Csemege uborka 52,20 kJ 12,48 kcal A: Mustár,	
Párolt zöldbab 281,46 kJ 67,30 kcal						

Kalória:	728,97kcal	Kalória:	699,62kcal	Kalória:	639,16kcal	Kalória:	531,08kcal	Kalória:	660,88kcal	Kalória:	533,82kcal	Kalória:	
Energia:	3.048,28kJ	Energia:	2.925,75 kJ	Energia:	2.672,35 kJ	Energia:	2.194,90kJ	Energia:	2.763,51kJ	Energia:	2.232,38kJ	Energia:	
Zsír::	27,5263 g	Zsír::	34,7884 g	Zsír::	23,0286 g	Zsír::	62,0205 g	Zsír::	25,2006 g	Zsír::	23,0733 g	Zsír::	
Fehérje:	48,1571 g	Fehérje:	22,5374 g	Fehérje:	40,3104 g	Fehérje:	85,1270 g	Fehérje:	28,3970 g	Fehérje:	27,8583 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	94,9774 g	Szénhidrát:	88,7019 g	Szénhidrát:	69,1922 g	Szénhidrát:	52,6286 g	Szénhidrát:	56,3614 g	Szénhidrát:	68,9567 g	Szénhidrát:	
Só:	3,0788 g	Só:	2,4156 g	Só:	1,4384 g	Só:	3,0368 g	Só:	1,0575 g	Só:	0,9140 g	Só:	
Cukor:	4,9762 g	Cukor:	7,1318 g	Cukor:	7,4636 g	Cukor:	4,5741 g	Cukor:	28,4984 g	Cukor:	25,2333 g	Cukor:	
Tel.zsírsvav:	3,8490 g	Tel.zsírsvav:	8,8646 g	Tel.zsírsvav:	1,2252 g	Tel.zsírsvav:	13,9646 g	Tel.zsírsvav:	2,2989 g	Tel.zsírsvav:	1,5000 g	Tel.zsírsvav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2018/10/08

Hétfő
2018/10/08

Kedd
2018/10/09

Szerda
2018/10/10

Csütörtök
2018/10/11

Péntek
2018/10/12

Szombat
2018/10/13

Vasárnap
2018/10/14

Svédasztalos reggeli	
2.139,03 kJ	511,50 kcal
A: Glutén, Tojás, Tej,	

Svédasztalos reggeli	
15-1	
2.464,22 kJ	589,26 kcal
A: Glutén, Tej, Földimogyoró, Diófélék,	

Svédasztalos reggeli	
2.139,03 kJ	511,50 kcal
A: Glutén, Tojás, Tej,	

Svédasztalos reggeli	
15-1	
2.464,22 kJ	589,26 kcal
A: Glutén, Tej, Földimogyoró, Diófélék,	

Svédasztalos reggeli	
2.139,03 kJ	511,50 kcal
A: Glutén, Tojás, Tej,	

Svédasztalos reggeli	
15-1	
2.464,22 kJ	589,26 kcal
A: Glutén, Tej, Földimogyoró, Diófélék,	

Kalória:	511,50kcal	Kalória:	589,26kcal	Kalória:	511,50kcal	Kalória:	589,26kcal	Kalória:	511,50kcal	Kalória:	589,26kcal	Kalória:	511,50kcal	Kalória:	589,26kcal	Kalória:	589,26kcal		
Energia:	2.139,03kJ	Energia:	2.464,22 kJ	Energia:	2.139,03 kJ	Energia:	2.464,22kJ	Energia:	2.139,03kJ	Energia:	2.464,22kJ	Energia:	2.139,03kJ	Energia:	2.464,22kJ	Energia:	2.464,22kJ		
Zsír::	13,6820 g	Zsír::	21,9715 g	Zsír::	13,6820 g	Zsír::	21,9715 g	Zsír::	13,6820 g	Zsír::	21,9715 g	Zsír::	13,6820 g	Zsír::	21,9715 g	Zsír::	21,9715 g		
Fehérje:	20,8040 g	Fehérje:	40,1430 g	Fehérje:	20,8040 g	Fehérje:	40,1430 g	Fehérje:	20,8040 g	Fehérje:	40,1430 g	Fehérje:	20,8040 g	Fehérje:	40,1430 g	Fehérje:	40,1430 g		
Szénhidrát:	74,0080 g	Szénhidrát:	247,5890 g	Szénhidrát:	74,0080 g	Szénhidrát:	247,5890 g	Szénhidrát:	74,0080 g	Szénhidrát:	247,5890 g	Szénhidrát:	74,0080 g	Szénhidrát:	247,5890 g	Szénhidrát:	247,5890 g	Szénhidrát:	247,5890 g
Só:	0,6950 g	Só:	1,6700 g	Só:	0,6950 g	Só:	1,6700 g	Só:	0,6950 g	Só:	1,6700 g	Só:	0,6950 g	Só:	1,6700 g	Só:	1,6700 g	Só:	1,6700 g
Cukor:	29,9900 g	Cukor:	29,4100 g	Cukor:	29,9900 g	Cukor:	29,4100 g	Cukor:	29,9900 g	Cukor:	29,9900 g	Cukor:	29,9900 g	Cukor:	29,4100 g	Cukor:	29,4100 g	Cukor:	29,4100 g
Tel.zsírsvav:	2,8000 g	Tel.zsírsvav:	6,2555 g	Tel.zsírsvav:	2,8000 g	Tel.zsírsvav:	6,2555 g	Tel.zsírsvav:	2,8000 g	Tel.zsírsvav:	2,8000 g	Tel.zsírsvav:	2,8000 g	Tel.zsírsvav:	6,2555 g	Tel.zsírsvav:	6,2555 g		

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"
Dátum: 2018/10/08

Hétfő
2018/10/08

Kedd
2018/10/09

Szerda
2018/10/10

Csütörtök
2018/10/11

Péntek
2018/10/12

Szombat
2018/10/13

Vasárnap
2018/10/14

Sajtkrémés kenyér
1.179,85 kJ 282,13 kcal
A: Glutén, Tej,

**Koröztötes kenyér
zöldséggel**
1.227,55 kJ 293,54 kcal
A: Glutén, Tej,

**Padlizsánkrémés
kenyér**
1.229,48 kJ 294,00 kcal
A: Glutén, Tojás, Tej, Mustár,

**Vajas kenyér
zöldséggel**
1.579,29 kJ 377,65 kcal
A: Glutén, Tej,

**Margarinos sajtos
kenyér zöldséggel**
1.692,98 kJ 404,84 kcal
A: Glutén, Tej,

**Párizsis kenyér
zöldséggel**
1.438,24 kJ 343,92 kcal
A: Glutén, Tej,

Kalória:	282,13kcal	Kalória:	293,54kcal	Kalória:	294,00kcal	Kalória:	377,65kcal	Kalória:	404,84kcal	Kalória:	343,92kcal	Kalória:	
Energia:	1.179,85kJ	Energia:	1.227,55 kJ	Energia:	1.229,48 kJ	Energia:	1.579,29kJ	Energia:	1.692,98kJ	Energia:	1.438,24kJ	Energia:	
Zsír::	5,6400 g	Zsír::	5,5680 g	Zsír::	6,8880 g	Zsír::	10,4000 g	Zsír::	11,0800 g	Zsír::	11,9500 g	Zsír::	
Fehérje:	12,1800 g	Fehérje:	13,9220 g	Fehérje:	6,8960 g	Fehérje:	8,9550 g	Fehérje:	19,2900 g	Fehérje:	12,8350 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	45,2800 g	Szénhidrát:	45,9820 g	Szénhidrát:	49,2880 g	Szénhidrát:	55,8000 g	Szénhidrát:	46,4000 g	Szénhidrát:	46,1650 g	Szénhidrát:	
Só:	0,7100 g	Só:	0,7820 g	Só:	0,7920 g	Só:	0,4875 g	Só:	1,3080 g	Só:	1,4150 g	Só:	
Cukor:	0,0000 g	Cukor:	0,0060 g	Cukor:	23,5000 g	Cukor:	0,1350 g	Cukor:	0,2100 g	Cukor:	0,2750 g	Cukor:	
Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	0,0420 g	Tel.zsírsvav:	1,1800 g	Tel.zsírsvav:	1,2000 g	Tel.zsírsvav:	10,2000 g	Tel.zsírsvav:	3,4100 g	Tel.zsírsvav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "UZSONNA"
Dátum: 2018/10/08

Hétfő
2018/10/08

Kedd
2018/10/09

Szerda
2018/10/10

Csütörtök
2018/10/11

Péntek
2018/10/12

Szombat
2018/10/13

Vasárnap
2018/10/14

Szolo	
337,00 kJ	80,59 kcal

Alma	
282,70 kJ	67,60 kcal

Müzli szelet	
322,84 kJ	77,20 kcal
A: Szójabab, Csillagfűrt,	

Szalámis kenyér	
1.797,86 kJ	429,91 kcal
A: Glutén,	

Szolo	
337,00 kJ	80,59 kcal

Vajkrémes rozskenyér	
zöldséggel	
1.364,14 kJ	326,20 kcal
A: Glutén, Tej,	

Körte	
242,55 kJ	58,00 kcal

Kalória:	80,59kcal	Kalória:	67,60kcal	Kalória:	135,20kcal	Kalória:	429,91kcal	Kalória:	80,59kcal	Kalória:	326,20kcal	Kalória:	
Energia:	337,00kJ	Energia:	282,70 kJ	Energia:	565,39 kJ	Energia:	1.797,86kJ	Energia:	337,00kJ	Energia:	1.364,14kJ	Energia:	
Zsír::	0,3000 g	Zsír::	0,1300 g	Zsír::	2,1000 g	Zsír::	20,1750 g	Zsír::	0,3000 g	Zsír::	6,9500 g	Zsír::	
Fehérje:	0,6000 g	Fehérje:	0,2600 g	Fehérje:	1,1000 g	Fehérje:	14,0300 g	Fehérje:	0,6000 g	Fehérje:	9,5850 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	18,1000 g	Szénhidrát:	17,9400 g	Szénhidrát:	28,8000 g	Szénhidrát:	47,6000 g	Szénhidrát:	18,1000 g	Szénhidrát:	46,7250 g	Szénhidrát:	
Só:	0,0000 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,0000 g	Só:	1,3500 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,6450 g	Só:	
Cukor:	1,5000 g	Cukor:	2,3400 g	Cukor:	4,2000 g	Cukor:	0,0750 g	Cukor:	1,5000 g	Cukor:	0,2850 g	Cukor:	
Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	5,6425 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	3,6000 g	Tel.zsírsvav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2018/10/08

**Hétfő
2018/10/08**

**Kedd
2018/10/09**

**Szerda
2018/10/10**

**Csütörtök
2018/10/11**

**Péntek
2018/10/12**

**Szombat
2018/10/13**

**Vasárnap
2018/10/14**

Kínai édes-savanyú csirke
573,07 kJ 137,04 kcal
A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szójabab, Halak,

Rizsfelfújt
1.498,47 kJ 358,32 kcal
A: Glutén, Tojás, Tej,

Rakott burgonya darált hús
2.691,01 kJ 643,49 kcal
A: Tojás, Tej,

Mexikói chilis bab
2.541,64 kJ 607,77 kcal
A: Glutén, Tej, Mustár, Szójabab,

Tea
428,35 kJ 102,43 kcal

Hideg csomag
4.158,79 kJ 994,47 kcal
A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt,

Kuszkusz
1.585,12 kJ 397,70 kcal
A: Glutén, Diófélék,

Gyümölcsle 100%-os
393,10 kJ 94,00 kcal

Alma
282,70 kJ 67,60 kcal

Zala felvágott zsemlével
1.989,73 kJ 475,80 kcal
A: Glutén, Tej,

Kalória: 534,74kcal	Kalória: 358,32kcal	Kalória: 737,49kcal	Kalória: 675,37kcal	Kalória: 578,22kcal	Kalória: 994,47kcal
Energia: 2.158,19kJ	Energia: 1.498,47 kJ	Energia: 3.084,11 kJ	Energia: 2.824,34kJ	Energia: 2.418,07kJ	Energia: 4.158,79kJ
Zsír:: 7,6148 g	Zsír:: 4,8503 g	Zsír:: 41,2090 g	Zsír:: 19,5474 g	Zsír:: 20,1980 g	Zsír:: 31,5950 g
Fehérje: 33,1740 g	Fehérje: 11,8875 g	Fehérje: 23,6030 g	Fehérje: 35,6066 g	Fehérje: 16,0000 g	Fehérje: 19,1000 g
Szénhidrát: 84,1230 g	Szénhidrát: 64,6560 g	Szénhidrát: 72,7190 g	Szénhidrát: 77,1796 g	Szénhidrát: 38,0850 g	Szénhidrát: 159,8250 g
Só: 2,3542 g	Só: 0,6028 g	Só: 1,6010 g	Só: 2,8756 g	Só: 1,1215 g	Só: 0,8955 g
Cukor: 7,4520 g	Cukor: 31,6040 g	Cukor: 32,3030 g	Cukor: 2,5588 g	Cukor: 48,0180 g	Cukor: 19,5350 g
Tel.zsírsv: 0,9983 g	Tel.zsírsv: 2,0420 g	Tel.zsírsv: 14,4710 g	Tel.zsírsv: 7,6746 g	Tel.zsírsv: 5,4600 g	Tel.zsírsv: 6,2925 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/10/08

Hétfő
2018/10/08

Kedd
2018/10/09

Szerda
2018/10/10

Csütörtök
2018/10/11

Péntek
2018/10/12

Szombat
2018/10/13

Vasárnap
2018/10/14

Kínai édes-savanyú csirke	
620,95 kJ	148,49 kcal

Rizsfelfújt	
1.538,35 kJ	367,86 kcal
A: Tojás,	

Rakott burgonya darált hű	
1.676,48 kJ	400,89 kcal
A: Tojás,	

Mexikói chilis bab	
2.821,53 kJ	674,70 kcal
A: Tej, Mustár, Szójabab,	

Tea	
428,35 kJ	102,43 kcal

Hideg csomag	
2.152,47 kJ	514,71 kcal
A: Glutén, Szójabab,	

Burgonya köret	
1.421,39 kJ	339,89 kcal

Gyümölcsle 100%-os	
393,10 kJ	94,00 kcal

Alma	
260,95 kJ	62,40 kcal

Zala felvágott zsemlével	
1.671,50 kJ	399,70 kcal
A: Glutén, Szójabab,	

Kalória:	488,38kcal	Kalória:	367,86kcal	Kalória:	494,89kcal	Kalória:	737,10kcal	Kalória:	502,13kcal	Kalória:	514,71kcal	Kalória:	
Energia:	2.042,34kJ	Energia:	1.538,35 kJ	Energia:	2.069,58 kJ	Energia:	3.082,48kJ	Energia:	2.099,85kJ	Energia:	2.152,47kJ	Energia:	
Zsír::	8,4060 g	Zsír::	5,9953 g	Zsír::	19,7370 g	Zsír::	25,0974 g	Zsír::	18,8260 g	Zsír::	22,9530 g	Zsír::	
Fehérje:	32,3620 g	Fehérje:	4,8090 g	Fehérje:	13,9030 g	Fehérje:	39,7566 g	Fehérje:	10,2640 g	Fehérje:	9,0940 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	69,4730 g	Szénhidrát:	71,7745 g	Szénhidrát:	71,1750 g	Szénhidrát:	76,5906 g	Szénhidrát:	49,9100 g	Szénhidrát:	67,1500 g	Szénhidrát:	
Só:	1,9315 g	Só:	0,4264 g	Só:	1,5610 g	Só:	5,1006 g	Só:	1,9990 g	Só:	1,7240 g	Só:	
Cukor:	12,9660 g	Cukor:	39,4675 g	Cukor:	30,9030 g	Cukor:	2,4618 g	Cukor:	48,8060 g	Cukor:	20,0630 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	0,7033 g	Tel.zsírsv:	1,8200 g	Tel.zsírsv:	2,9210 g	Tel.zsírsv:	9,9726 g	Tel.zsírsv:	6,7920 g	Tel.zsírsv:	9,1845 g	Tel.zsírsv:	