

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS/GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2018/11/05

Hétfő 2018/11/05	Kedd 2018/11/06	Szerda 2018/11/07	Csütörtök 2018/11/08	Péntek 2018/11/09
Tarhonya leves 207 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 839 kJ	Száraz bableves 197 kcal A:Glutén, Diófélék, 824 kJ	Natur sertésszelet 376 kcal 1.573 kJ	Csontleves 208 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 858 kJ	Darálthús leves 376 kcal 1.548 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék,
Székelykáposzta 417 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.742 kJ	Gránátos kocka 556 kcal A:Glutén, Tojás, 2.325 kJ	Rizs köret 249 kcal A:Diófélék, 1.041 kJ	Fasírt 152 kcal A:Glutén, Rákfélék, Halak, 635 kJ	Gyros hús 404 kcal 1.688 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,
Kenyér teljes kirolésu 187 kcal A:Glutén, 782 kJ		Túró rudi 40 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 165 kJ	Párolt sárgarépa 120 kcal A:Tej, Diófélék, 503 kJ	Friss saláta öntettel 119 kcal A:Tej, Mustár, 496 kJ
		Burgonya leves tárkonyosan 169 kcal A:Glutén, Diófélék, 707 kJ	Fott burgonya 235 kcal 983 kJ	

Kalória: 810,46 kcal
Energia: 3.363,11 kJ
Zsír:: 30,9122 g
Fehérje: 40,7754 g
Szénhidrát: 95,2480 g
Só: 4,3891 g
Cukor: 4,7796 g
Tel.zsírsv: 6,7696 g

Kalória: 753,03kcal
Energia: 3.149,10kJ
Zsír:: 13,7575 g
Fehérje: 24,3441 g
Szénhidrát: 117,6081 g
Só: 1,7903 g
Cukor: 7,7481 g
Tel.zsírsv: 1,8449 g

Kalória: 833,52kcal
Energia: 3.485,68 kJ
Zsír:: 40,2640 g
Fehérje: 35,8170 g
Szénhidrát: 95,4602 g
Só: 3,0950 g
Cukor: 8,6990 g
Tel.zsírsv: 1,7626 g

Kalória: 715,37kcal
Energia: 2.979,12kJ
Zsír:: 26,9082 g
Fehérje: 28,6284 g
Szénhidrát: 81,5124 g
Só: 4,1582 g
Cukor: 21,5920 g
Tel.zsírsv: 3,3819 g

Kalória: 898,57kcal
Energia: 3.731,70 kJ
Zsír:: 61,9356 g
Fehérje: 77,0388 g
Szénhidrát: 73,5310 g
Só: 3,4094 g
Cukor: 13,2010 g
Tel.zsírsv: 6,8055 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS/GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/11/05

Hétfő 2018/11/05	Kedd 2018/11/06	Szerda 2018/11/07	Csütörtök 2018/11/08	Péntek 2018/11/09
Székelykáposzta 351 kcal A:Mustár, 1.470 kJ	Száraz bableves 227 kcal 951 kJ	Burgonya leves tárkonyosan 209 kcal A:Glutén, 874 kJ	Csontleves 199 kcal 818 kJ	Darálthús leves 377 kcal A:Zeller, 1.550 kJ
Zöldség leves 188 kcal A:Zeller, 772 kJ	Gránátos kocka 507 kcal 2.119 kJ	Natur sertésszelet 376 kcal 1.573 kJ	Fott burgonya 235 kcal 983 kJ	Gyros hús 532 kcal 2.223 kJ
		Rizs köret 287 kcal 1.201 kJ	Natur halfilé 171 kcal A:Glutén, Rákfélék, Halak, 716 kJ	Friss saláta öntettel 33 kcal 138 kJ
		Alma 62 kcal 261 kJ	Párolt sárgarépa 144 kcal 601 kJ	

Kalória: 538,99 kcal
Energia: 2.241,39 kJ
Zsír:: 27,3169 g
Fehérje: 34,0736 g
Szénhidrát: 45,8894 g
Só: 2,1770 g
Cukor: 3,3810 g
Tel.zsírsv: 0,7720 g

Kalória: 734,07kcal
Energia: 3.069,83kJ
Zsír:: 17,5205 g
Fehérje: 16,5141 g
Szénhidrát: 123,5781 g
Só: 0,9273 g
Cukor: 6,8881 g
Tel.zsírsv: 1,7749 g

Kalória: 934,58kcal
Energia: 3.908,33 kJ
Zsír:: 46,3404 g
Fehérje: 35,6400 g
Szénhidrát: 119,2142 g
Só: 1,8258 g
Cukor: 6,0270 g
Tel.zsírsv: 2,3626 g

Kalória: 748,56kcal
Energia: 3.117,92kJ
Zsír:: 28,6636 g
Fehérje: 36,4024 g
Szénhidrát: 77,4937 g
Só: 5,0666 g
Cukor: 20,2110 g
Tel.zsírsv: 3,5467 g

Kalória: 941,51kcal
Energia: 3.911,27 kJ
Zsír:: 63,2356 g
Fehérje: 75,9642 g
Szénhidrát: 84,5220 g
Só: 0,8832 g
Cukor: 5,6500 g
Tel.zsírsv: 15,4000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2018/11/05

Hétfő 2018/11/05	Kedd 2018/11/06	Szerda 2018/11/07	Csütörtök 2018/11/08	Péntek 2018/11/09
Svédasztalos reggeli 511 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.139 kJ	Svédasztalos reggeli 511 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.139 kJ	Svédasztalos reggeli 511 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.139 kJ	Svédasztalos reggeli 15-1 589 kcal A:Glutén, Tej, Földimogyoró, Diófélék, 2.464 kJ	Svédasztalos reggeli 511 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.139 kJ

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"
Dátum: 2018/11/05

Hétfő
2018/11/05

Kedd
2018/11/06

Szerda
2018/11/07

Csütörtök
2018/11/08

Péntek
2018/11/09

Májkrémes kenyér zöldséggel

318 kcal
A:Glutén, Szójabab, 1.329 kJ

Padlizsánkrémes kenyér

294 kcal
A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, 1.229 kJ

Vajas-lekváros kenyér

373 kcal
A:Glutén, Tej, 1.558 kJ

Vajkrémes kenyér zöldséggel

345 kcal
A:Glutén, Tej, 1.441 kJ

Vajas kenyér fott tojással

363 kcal
A:Glutén, Tojás, Tej, 1.518 kJ

Kalória: 317,80 kcal
Energia: 1.329,01 kJ
Zsír:: 9,1000 g
Fehérje: 12,5200 g
Szénhidrát: 45,5200 g
Só: 1,2800 g
Cukor: 0,0400 g
Tel.zsírsv: 3,6400 g

Kalória: 294,00kcal
Energia: 1.229,48kJ
Zsír:: 6,8880 g
Fehérje: 6,8960 g
Szénhidrát: 49,2880 g
Só: 0,7920 g
Cukor: 23,5000 g
Tel.zsírsv: 1,1800 g

Kalória: 372,65kcal
Energia: 1.558,39 kJ
Zsír:: 10,1000 g
Fehérje: 8,1950 g
Szénhidrát: 65,1000 g
Só: 0,4875 g
Cukor: 12,4350 g
Tel.zsírsv: 1,2000 g

Kalória: 344,60kcal
Energia: 1.441,08kJ
Zsír:: 8,9000 g
Fehérje: 9,5200 g
Szénhidrát: 47,0200 g
Só: 0,7000 g
Cukor: 0,4800 g
Tel.zsírsv: 5,2000 g

Kalória: 362,93kcal
Energia: 1.517,74 kJ
Zsír:: 16,4600 g
Fehérje: 11,0170 g
Szénhidrát: 53,1180 g
Só: 0,4875 g
Cukor: 0,1350 g
Tel.zsírsv: 1,2000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "UZSONNA"
Dátum: 2018/11/05

Hétfő 2018/11/05	Kedd 2018/11/06	Szerda 2018/11/07	Csütörtök 2018/11/08	Péntek 2018/11/09
Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ	Párizsis kenyér zöldséggel 344 kcal A:Glutén, Tej, 1.438 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ	Sajtkrémes kenyér 309 kcal A:Glutén, Tej, 1.294 kJ

Kalória:	77,20 kcal	Kalória:	67,60kcal	Kalória:	343,92kcal	Kalória:	67,60kcal	Kalória:	309,42kcal
Energia:	322,84 kJ	Energia:	282,70kJ	Energia:	1.438,24 kJ	Energia:	282,70kJ	Energia:	1.293,95 kJ
Zsír::	2,0000 g	Zsír::	0,1300 g	Zsír::	11,9500 g	Zsír::	0,1300 g	Zsír::	5,7400 g
Fehérje:	0,8000 g	Fehérje:	0,2600 g	Fehérje:	12,8350 g	Fehérje:	0,2600 g	Fehérje:	13,2800 g
Szénhidrát:	13,4000 g	Szénhidrát:	17,9400 g	Szénhidrát:	46,1650 g	Szénhidrát:	17,9400 g	Szénhidrát:	50,5800 g
Só:	0,0000 g	Só:	0,0000 g	Só:	1,4150 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,7000 g
Cukor:	4,2000 g	Cukor:	2,3400 g	Cukor:	0,2750 g	Cukor:	2,3400 g	Cukor:	0,0000 g
Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	3,4100 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"

Dátum: 2018/11/05

Hétfő 2018/11/05	Kedd 2018/11/06	Szerda 2018/11/07	Csütörtök 2018/11/08	Péntek 2018/11/09
Bulgur 383 kcal A:Glutén, 1.603 kJ	Szezámós rántott csirke-mell 310 kcal A:Glutén, 1.295 kJ	Zöldborsó fozelék 353 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.475 kJ	Gyümölcsös joghurt 84 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 351 kJ	Hideg csomag 994 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezámmag, Csillagfűrt, 4.159 kJ
Sajtos sonkás karaj 360 kcal A:Tej, 1.505 kJ	Burgonyapüré 303 kcal A:Tej, 1.268 kJ	Fott kemény tojás 81 kcal A:Tojás, 337 kJ	Kifli vajjal, sajttal ,felvágottal 483 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 2.019 kJ	
		Lekváros piskóta tekercs 125 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 523 kJ		

Kalória:	743,28 kcal	Kalória:	612,81kcal	Kalória:	558,17kcal	Kalória:	566,90kcal	Kalória:	994,47kcal
Energia:	3.108,32 kJ	Energia:	2.562,71kJ	Energia:	2.334,22 kJ	Energia:	2.370,72kJ	Energia:	4.158,79 kJ
Zsír::	28,7300 g	Zsír::	22,3200 g	Zsír::	21,5068 g	Zsír::	20,7000 g	Zsír::	31,5950 g
Fehérje:	47,1500 g	Fehérje:	21,5590 g	Fehérje:	30,8240 g	Fehérje:	29,0900 g	Fehérje:	19,1000 g
Szénhidrát:	76,9500 g	Szénhidrát:	75,8060 g	Szénhidrát:	58,7990 g	Szénhidrát:	67,7100 g	Szénhidrát:	159,8250 g
Só:	2,8500 g	Só:	2,9000 g	Só:	1,1296 g	Só:	1,9460 g	Só:	0,8955 g
Cukor:	0,2000 g	Cukor:	12,9000 g	Cukor:	19,1365 g	Cukor:	14,3900 g	Cukor:	19,5350 g
Tel.zsírsv:	7,7750 g	Tel.zsírsv:	3,3000 g	Tel.zsírsv:	1,5530 g	Tel.zsírsv:	7,5000 g	Tel.zsírsv:	6,2925 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/11/05

Hétfő 2018/11/05	Kedd 2018/11/06	Szerda 2018/11/07	Csütörtök 2018/11/08	Péntek 2018/11/09
Párolt rizs 270 kcal 1.131 kJ	Burgonyapüré 347 kcal 1.450 kJ	Zöldborsó fozelék 298 kcal 1.245 kJ	Kifli vajjal, sajttal ,felvágottal 256 kcal 1.069 kJ	Hideg csomag 580 kcal 2.424 kJ A:Glutén, Szójabab,
Sült sertés 229 kcal 956 kJ	Párolt csirkemell 151 kcal 631 kJ	Fott kemény tojás 395 kcal 1.653 kJ A:Tojás,	Rostos üdítő 100% 82 kcal 343 kJ	
		Puffasztott ízesített rizs 119 kcal 496 kJ A:Szójabab,		

Kalória:	499,11 kcal	Kalória:	497,74kcal	Kalória:	811,46kcal	Kalória:	337,72kcal	Kalória:	579,56kcal
Energia:	2.087,24 kJ	Energia:	2.081,50kJ	Energia:	3.393,43 kJ	Energia:	1.412,31kJ	Energia:	2.423,64 kJ
Zsír::	18,3000 g	Zsír::	11,1400 g	Zsír::	58,0460 g	Zsír::	16,8160 g	Zsír::	22,5970 g
Fehérje:	31,5700 g	Fehérje:	37,2000 g	Fehérje:	23,7322 g	Fehérje:	7,5250 g	Fehérje:	8,7500 g
Szénhidrát:	79,3800 g	Szénhidrát:	61,2120 g	Szénhidrát:	47,6778 g	Szénhidrát:	40,3050 g	Szénhidrát:	85,1900 g
Só:	1,4000 g	Só:	1,4144 g	Só:	1,0540 g	Só:	0,7140 g	Só:	1,5320 g
Cukor:	0,0000 g	Cukor:	9,0120 g	Cukor:	19,9325 g	Cukor:	19,7130 g	Cukor:	19,7030 g
Tel.zsírsv:	0,9000 g	Tel.zsírsv:	3,3200 g	Tel.zsírsv:	5,0050 g	Tel.zsírsv:	6,7000 g	Tel.zsírsv:	8,9925 g