

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS/GIMNÁZIUM "EBÉD"

Dátum: 2018/12/03

Hétfő 2018/12/03	Kedd 2018/12/04	Szerda 2018/12/05	Csütörtök 2018/12/06	Péntek 2018/12/07
Csontleves 211 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 868 kJ	Zöldség leves 205 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 846 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ	Gyümölcs leves 200 kcal A:Glutén, Tej, 835 kJ	Paradicsom leves 216 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 899 kJ
Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ	Zöldborsó fozelék 353 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.475 kJ	Lekváros derelye 646 kcal A:Glutén, Tojás, 2.700 kJ	Sajttal töltött pulykamell 326 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 1.362 kJ	Párolt sertés szelet 204 kcal 855 kJ
Rántott halfilé 313 kcal A:Glutén, Halak, 1.308 kJ	Natur sertésszelet 188 kcal 785 kJ	Frankfurti leves 298 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, Diófélék, 1.244 kJ	Csemege uborka 12 kcal A:Mustár, 52 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ
	Csokoládé 95 kcal A:Tej, Földimogyoró, Diófélék, Szezám, Szezám, 397 kJ		Kukoricás rizs 290 kcal 1.214 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ

Kalória: 800,94 kcal
Energia: 3.336,97 kJ
Zsír:: 36,5164 g
Fehérje: 29,7214 g
Szénhidrát: 82,2234 g
Só: 3,1166 g
Cukor: 10,7680 g
Tel.zsírsv: 1,5000 g

Kalória: 840,73kcal
Energia: 3.503,05kJ
Zsír:: 35,5921 g
Fehérje: 54,5552 g
Szénhidrát: 59,1533 g
Só: 3,1658 g
Cukor: 23,5135 g
Tel.zsírsv: 1,9649 g

Kalória: 1.011,00kcal
Energia: 4.227,26 kJ
Zsír:: 28,2384 g
Fehérje: 27,2191 g
Szénhidrát: 148,1774 g
Só: 3,7495 g
Cukor: 59,2660 g
Tel.zsírsv: 4,1010 g

Kalória: 828,10kcal
Energia: 3.462,81kJ
Zsír:: 32,8926 g
Fehérje: 20,3153 g
Szénhidrát: 106,9364 g
Só: 2,1867 g
Cukor: 31,4579 g
Tel.zsírsv: 8,3100 g

Kalória: 775,85kcal
Energia: 3.241,40 kJ
Zsír:: 23,7155 g
Fehérje: 32,2765 g
Szénhidrát: 102,0850 g
Só: 3,2571 g
Cukor: 24,7550 g
Tel.zsírsv: 7,6882 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS/GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/12/03

Hétfő 2018/12/03	Kedd 2018/12/04	Szerda 2018/12/05	Csütörtök 2018/12/06	Péntek 2018/12/07
Csontleves 193 kcal A:Glutén, Tojás, 796 kJ	Zöldség leves 189 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 777 kJ	Frankfurti leves 257 kcal A:Szójabab, 1.073 kJ	Gyümölcs leves 133 kcal 555 kJ	Paradicsom leves 216 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 900 kJ
Petrezselymes burgonya 325 kcal 1.358 kJ	Zöldborsó fozalék 298 kcal 1.245 kJ	Fott burgonya 282 kcal 1.179 kJ	Párolt csirkemell 129 kcal 538 kJ	Párolt sertés szelet 389 kcal 1.625 kJ
Natur halfilé 210 kcal A:Halak, 878 kJ	Natur sertésszelet 188 kcal 785 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ	Kukoricás rizs 302 kcal 1.262 kJ	Petrezselymes burgonya 325 kcal 1.358 kJ
	Csokoládé 95 kcal A:Tej, Földimogyoró, Diófélék, Szezám, Szezám, 397 kJ	Sertéspör 219 kcal 916 kJ	Csemege uborka 11 kcal A:Mustár, 46 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ

Kalória: 727,83 kcal
Energia: 3.031,24 kJ
Zsír:: 31,8318 g
Fehérje: 34,4839 g
Szénhidrát: 68,5027 g
Só: 3,8654 g
Cukor: 11,3117 g
Tel.zsírsv: 1,2000 g

Kalória: 769,36kcal
Energia: 3.204,89kJ
Zsír:: 33,9101 g
Fehérje: 48,7728 g
Szénhidrát: 54,6398 g
Só: 3,0145 g
Cukor: 17,6539 g
Tel.zsírsv: 0,8522 g

Kalória: 835,62kcal
Energia: 3.494,36 kJ
Zsír:: 29,2549 g
Fehérje: 43,1289 g
Szénhidrát: 99,7091 g
Só: 4,1257 g
Cukor: 13,1567 g
Tel.zsírsv: 3,4656 g

Kalória: 574,14kcal
Energia: 2.400,76kJ
Zsír:: 10,8676 g
Fehérje: 33,5438 g
Szénhidrát: 97,2564 g
Só: 1,6594 g
Cukor: 26,4869 g
Tel.zsírsv: 1,0300 g

Kalória: 1.007,17kcal
Energia: 4.208,78 kJ
Zsír:: 48,4837 g
Fehérje: 31,1032 g
Szénhidrát: 106,5357 g
Só: 2,6526 g
Cukor: 24,9926 g
Tel.zsírsv: 10,2581 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"

Dátum: 2018/12/03

Hétfő 2018/12/03	Kedd 2018/12/04	Szerda 2018/12/05	Csütörtök 2018/12/06	Péntek 2018/12/07
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	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:	589,26kcal	Kalória:	511,50kcal	Kalória:	589,26kcal	Kalória:	511,50kcal
Energia:	2.139,03 kJ	Energia:	2.464,22kJ	Energia:	2.139,03 kJ	Energia:	2.464,22kJ	Energia:	2.139,03 kJ
Zsír::	13,6820 g	Zsír::	21,9715 g	Zsír::	13,6820 g	Zsír::	21,9715 g	Zsír::	13,6820 g
Fehérje:	20,8040 g	Fehérje:	40,1430 g	Fehérje:	20,8040 g	Fehérje:	40,1430 g	Fehérje:	20,8040 g
Szénhidrát:	74,0080 g	Szénhidrát:	247,5890 g	Szénhidrát:	74,0080 g	Szénhidrát:	247,5890 g	Szénhidrát:	74,0080 g
Só:	0,6950 g	Só:	1,6700 g	Só:	0,6950 g	Só:	1,6700 g	Só:	0,6950 g
Cukor:	29,9900 g	Cukor:	29,4100 g	Cukor:	29,9900 g	Cukor:	29,4100 g	Cukor:	29,9900 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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"

Dátum: 2018/12/03

Hétfő 2018/12/03	Kedd 2018/12/04	Szerda 2018/12/05	Csütörtök 2018/12/06	Péntek 2018/12/07
Mogyorókrémes kenyér 346 kcal A:Glutén, Tej, Földimogyoró, 1.447 kJ	Sajtkrémes kenyér 285 kcal A:Glutén, Tej, 1.194 kJ	Májkrémes kenyér zöldséggel 317 kcal A:Glutén, Mustár, Szójabab, 1.324 kJ	Párizsis kenyér zöldséggel 344 kcal A:Glutén, Tej, 1.438 kJ	Margarinos kenyér zöldséggel 240 kcal A:Glutén, 1.004 kJ

Kalória:	345,90 kcal	Kalória:	285,42kcal	Kalória:	316,67kcal	Kalória:	343,92kcal	Kalória:	240,14kcal
Energia:	1.446,51 kJ	Energia:	1.193,58kJ	Energia:	1.324,28 kJ	Energia:	1.438,24kJ	Energia:	1.004,25 kJ
Zsír::	9,2020 g	Zsír::	5,6400 g	Zsír::	9,1000 g	Zsír::	11,9500 g	Zsír::	3,8000 g
Fehérje:	6,7740 g	Fehérje:	12,3800 g	Fehérje:	11,9200 g	Fehérje:	12,8350 g	Fehérje:	8,1550 g
Szénhidrát:	57,3020 g	Szénhidrát:	45,5800 g	Szénhidrát:	46,1200 g	Szénhidrát:	46,1650 g	Szénhidrát:	43,2750 g
Só:	0,4830 g	Só:	0,7000 g	Só:	1,3400 g	Só:	1,4150 g	Só:	0,6150 g
Cukor:	19,9500 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	0,0400 g	Cukor:	0,2750 g	Cukor:	0,0750 g
Tel.zsírsvav:	0,7700 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	3,6400 g	Tel.zsírsvav:	3,4100 g	Tel.zsírsvav:	1,0500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "UZSONNA"

Dátum: 2018/12/03

Hétfő 2018/12/03	Kedd 2018/12/04	Szerda 2018/12/05	Csütörtök 2018/12/06	Péntek 2018/12/07
Narancs 47 kcal 196 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ	Vajkrémes rozskenyér zöldséggel 326 kcal 1.364 kJ A:Glutén, Tej,	Alma 68 kcal 283 kJ	Margarinos sajtos kenyér zöldséggel 448 kcal 1.874 kJ A:Glutén, Tej,

Kalória:	46,87 kcal	Kalória:	67,60kcal	Kalória:	326,20kcal	Kalória:	67,60kcal	Kalória:	448,20kcal
Energia:	196,00 kJ	Energia:	282,70kJ	Energia:	1.364,14 kJ	Energia:	282,70kJ	Energia:	1.874,33 kJ
Zsír::	0,3000 g	Zsír::	0,1300 g	Zsír::	6,9500 g	Zsír::	0,1300 g	Zsír::	16,1500 g
Fehérje:	0,7000 g	Fehérje:	0,2600 g	Fehérje:	9,5850 g	Fehérje:	0,2600 g	Fehérje:	19,3550 g
Szénhidrát:	9,8000 g	Szénhidrát:	17,9400 g	Szénhidrát:	46,7250 g	Szénhidrát:	17,9400 g	Szénhidrát:	46,6250 g
Só:	0,0000 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,6450 g	Só:	0,0000 g	Só:	1,2995 g
Cukor:	0,0000 g	Cukor:	2,3400 g	Cukor:	0,2850 g	Cukor:	2,3400 g	Cukor:	0,2750 g
Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	3,6000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	7,6500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"

Dátum: 2018/12/03

Hétfő 2018/12/03	Kedd 2018/12/04	Szerda 2018/12/05	Csütörtök 2018/12/06	Péntek 2018/12/07
Tea 108 kcal 450 kJ	Hideg vacsora 245 kcal 1.026 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab, Diófélek, Szezámmag, Szezámmag,	Grill sertés szelet 205 kcal 858 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Rakott karfiol 459 kcal 1.918 kJ	Hideg csomag 994 kcal 4.159 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezámmag, Csillagfűrt,
Hot Dog 353 kcal 1.475 kJ A:Glutén, Mustár,		Majonézes mexikói saláta 266 kcal 1.113 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,		

Kalória:	460,43 kcal	Kalória:	245,44kcal	Kalória:	471,20kcal	Kalória:	458,73kcal	Kalória:	994,47kcal
Energia:	1.925,45 kJ	Energia:	1.026,42kJ	Energia:	1.970,53 kJ	Energia:	1.918,35kJ	Energia:	4.158,79 kJ
Zsír::	26,0320 g	Zsír::	10,6680 g	Zsír::	30,7695 g	Zsír::	29,9142 g	Zsír::	31,5950 g
Fehérje:	13,5730 g	Fehérje:	13,8115 g	Fehérje:	25,8705 g	Fehérje:	24,0735 g	Fehérje:	19,1000 g
Szénhidrát:	17,6690 g	Szénhidrát:	22,8505 g	Szénhidrát:	19,4875 g	Szénhidrát:	30,8892 g	Szénhidrát:	159,8250 g
Só:	2,3500 g	Só:	0,7455 g	Só:	3,5970 g	Só:	0,4250 g	Só:	0,8955 g
Cukor:	27,4300 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	10,0870 g	Cukor:	4,3230 g	Cukor:	19,5350 g
Tel.zsírsvav:	0,0300 g	Tel.zsírsvav:	34,1250 g	Tel.zsírsvav:	7,7450 g	Tel.zsírsvav:	1,0210 g	Tel.zsírsvav:	6,2925 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/12/03

Hétfő 2018/12/03	Kedd 2018/12/04	Szerda 2018/12/05	Csütörtök 2018/12/06	Péntek 2018/12/07
Tea 108 kcal 450 kJ	Hideg vacsora 187 kcal 781 kJ A:Glutén,	Grill sertés szelet 204 kcal 855 kJ	Rakott karfiol 475 kcal 1.988 kJ	Hideg csomag 527 kcal 2.204 kJ A:Glutén,
Hot Dog 395 kcal 1.650 kJ A:Glutén, Mustár,		Párolt zöldségek 188 kcal 761 kJ		

Kalória:	502,28 kcal	Kalória:	186,81kcal	Kalória:	392,54kcal	Kalória:	475,27kcal	Kalória:	527,14kcal
Energia:	2.100,50 kJ	Energia:	781,21kJ	Energia:	1.615,57 kJ	Energia:	1.987,52kJ	Energia:	2.204,47 kJ
Zsír::	26,9606 g	Zsír::	6,4186 g	Zsír::	14,2400 g	Zsír::	31,7542 g	Zsír::	16,5364 g
Fehérje:	13,5159 g	Fehérje:	11,3029 g	Fehérje:	28,7025 g	Fehérje:	24,0735 g	Fehérje:	8,6357 g
Szénhidrát:	24,9261 g	Szénhidrát:	21,0971 g	Szénhidrát:	37,7425 g	Szénhidrát:	30,8891 g	Szénhidrát:	86,2214 g
Só:	3,0786 g	Só:	0,9136 g	Só:	3,1225 g	Só:	0,4250 g	Só:	1,5821 g
Cukor:	27,6871 g	Cukor:	0,3571 g	Cukor:	11,0125 g	Cukor:	4,3230 g	Cukor:	19,9893 g
Tel.zsírsvav:	0,2014 g	Tel.zsírsvav:	1,5714 g	Tel.zsírsvav:	6,9250 g	Tel.zsírsvav:	1,2210 g	Tel.zsírsvav:	6,1425 g