

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS/GIMNÁZIUM "EBÉD"

Dátum: 2018/12/31

Hétfő
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

Túrós metélt

547 kcal 2.286 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej,

Lencsegulyás

409 kcal 1.708 kJ
A:Glutén, Tej, Mustár, Diófélék,

Szamóca leves

169 kcal 708 kJ
A:Glutén, Tej,

Sült csirke-comb

155 kcal 648 kJ

Bulgur

383 kcal 1.603 kJ
A:Glutén,

Párolt zöldségek

232 kcal 970 kJ

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

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

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

Kalória: 955,12kcal
Energia: 3.994,23kJ
Zsír:: 35,4659 g
Fehérje: 45,5393 g
Szénhidrát: 102,8032 g
Só: 3,7533 g
Cukor: 5,5366 g
Tel.zsírsvav: 6,1317 g

Kalória: 939,56kcal
Energia: 3.928,90 kJ
Zsír:: 58,6261 g
Fehérje: 88,2825 g
Szénhidrát: 132,1572 g
Só: 3,5005 g
Cukor: 32,8450 g
Tel.zsírsvav: 12,2300 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS/GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/12/31

Hétfő
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

Lencsegulyás	
379 kcal	1.586 kJ
A:Mustár,	
Diós metélt	
678 kcal	2.834 kJ
A:Glutén, Tojás, Diófélék,	

Szamóca leves	
169 kcal	708 kJ
A:Glutén, Tej,	
Sült csirke-comb	
167 kcal	697 kJ
Bulgur	
238 kcal	994 kJ
A:Glutén,	
Párolt zöldségek	
30 kcal	100 kJ

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

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

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

Kalória: 1.056,97kcal
Energia: 4.420,14kJ
Zsír:: 39,0243 g
Fehérje: 37,6038 g
Szénhidrát: 131,6143 g
Só: 2,5346 g
Cukor: 24,0367 g
Tel.zsírsvav: 1,5240 g

Kalória: 603,86kcal
Energia: 2.499,03 kJ
Zsír:: 59,9889 g
Fehérje: 82,4219 g
Szénhidrát: 73,5080 g
Só: 2,6575 g
Cukor: 20,9845 g
Tel.zsírsvav: 14,0050 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"

Dátum: 2018/12/31

Hétfő
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

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

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

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

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

Kalória: 511,50kcal
Energia: 2.139,03kJ
Zsír:: 13,6820 g
Fehérje: 20,8040 g
Szénhidrát: 74,0080 g
Só: 0,6950 g
Cukor: 29,9900 g
Tel.zsírsvav: 2,8000 g

Kalória: 589,26kcal
Energia: 2.464,22 kJ
Zsír:: 21,9715 g
Fehérje: 40,1430 g
Szénhidrát: 247,5890 g
Só: 1,6700 g
Cukor: 29,4100 g
Tel.zsírsvav: 6,2555 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"

Dátum: 2018/12/31

Hétfő
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

Párizsis kenyér zöldséggel

344 kcal
A:Glutén, Tej,

1.438 kJ

Vajas kenyér zöldséggel

324 kcal
A:Glutén, Tej,

1.356 kJ

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

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

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

Kalória: 343,92kcal
Energia: 1.438,24kJ
Zsír:: 11,9500 g
Fehérje: 12,8350 g
Szénhidrát: 46,1650 g
Só: 1,4150 g
Cukor: 0,2750 g
Tel.zsírsvav: 3,4100 g

Kalória: 324,25kcal
Energia: 1.355,98 kJ
Zsír:: 10,2000 g
Fehérje: 6,9350 g
Szénhidrát: 45,0000 g
Só: 0,3675 g
Cukor: 0,1350 g
Tel.zsírsvav: 1,2000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "UZSONNA"

Dátum: 2018/12/31

Hétfő
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

Mandarin

47 kcal

196 kJ

Alma

78 kcal

326 kJ

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

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

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

Kalória: 46,87kcal
Energia: 196,00kJ
Zsír:: 0,3000 g
Fehérje: 0,7000 g
Szénhidrát: 9,8000 g
Só: 0,0000 g
Cukor: 0,0000 g
Tel.zsírsvav: 0,0000 g

Kalória: 78,00kcal
Energia: 326,19 kJ
Zsír:: 0,1500 g
Fehérje: 0,3000 g
Szénhidrát: 20,7000 g
Só: 0,0000 g
Cukor: 2,7000 g
Tel.zsírsvav: 0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"

Dátum: 2018/12/31

Hétfő
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

Brassói aprópecsenye	
588 kcal	2.460 kJ
A:Diófélék,	
Csemege uborka	
12 kcal	52 kJ
A:Mustár,	

Hideg csomag	
994 kcal	4.159 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt,	

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsír sav:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsír sav:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsír sav:

Kalória: 600,75kcal
Energia: 2.512,14kJ
Zsír:: 42,4685 g
Fehérje: 19,9813 g
Szénhidrát: 32,4241 g
Só: 2,0836 g
Cukor: 0,2160 g
Tel.zsír sav: 10,5000 g

Kalória: 994,47kcal
Energia: 4.158,79 kJ
Zsír:: 31,5950 g
Fehérje: 19,1000 g
Szénhidrát: 159,8250 g
Só: 0,8955 g
Cukor: 19,5350 g
Tel.zsír sav: 6,2925 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/12/31

Hétfő
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

Brassói aprópecsenye	
742 kcal	3.104 kJ
Csemege uborka	
14 kcal	58 kJ
A:Mustár,	

Hideg csomag	
539 kcal	2.254 kJ
A:Glutén,	

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

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

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

Kalória: 756,16kcal
Energia: 3.162,06kJ
Zsír:: 44,5517 g
Fehérje: 25,1893 g
Szénhidrát: 60,9661 g
Só: 0,4600 g
Cukor: 0,0000 g
Tel.zsírsvav: 10,7000 g

Kalória: 539,00kcal
Energia: 2.254,05 kJ
Zsír:: 17,0579 g
Fehérje: 9,8500 g
Szénhidrát: 85,9214 g
Só: 1,7536 g
Cukor: 20,1179 g
Tel.zsírsvav: 6,3139 g