

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
Csontleves 193 kcal 793 kJ	Zöldbab leves magyaros 113 kcal 446 kJ	Galuska leves 91 kcal 355 kJ	Nemzeti sült 212 kcal 887 kJ	
Tejszínes fokhagymás tészta 398 kcal 1.665 kJ	Sült csirke mell 137 kcal 572 kJ	Székelykáposzta 390 kcal 1.631 kJ A:Mustár,	Rizs köret 218 kcal 913 kJ	
Banán 158 kcal 662 kJ	Friss saláta 50 kcal 207 kJ	Alma 90 kcal 376 kJ	Savanyúság cékla 51 kcal 212 kJ	
	Burgonya köret 282 kcal 1.179 kJ		Párolt zöldborsó 90 kcal 377 kJ	
			Szárnyas apróléklevés 199 kcal 834 kJ A:Zeller,	

Kalória: 748,98 kcal
Energia: 3.119,67 kJ
Zsír:: 18,0532 g
Fehérje: 16,1312 g
Szénhidrát: 129,4664 g
Só: 3,0755 g
Cukor: 3,7250 g
Tel.zsírsv: 0,7300 g

Kalória: 581,28kcal
Energia: 2.404,83kJ
Zsír:: 10,3069 g
Fehérje: 36,9286 g
Szénhidrát: 80,3276 g
Só: 3,0896 g
Cukor: 16,1618 g
Tel.zsírsv: 0,8449 g

Kalória: 571,01kcal
Energia: 2.361,74 kJ
Zsír:: 19,4158 g
Fehérje: 34,7753 g
Szénhidrát: 71,6496 g
Só: 2,3210 g
Cukor: 5,3414 g
Tel.zsírsv: 0,9570 g

Kalória: 770,88kcal
Energia: 3.223,65kJ
Zsír:: 51,7829 g
Fehérje: 78,0982 g
Szénhidrát: 91,0605 g
Só: 3,6465 g
Cukor: 9,3967 g
Tel.zsírsv: 10,5640 g

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
Csontleves 211 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 868 kJ	Zöldbab leves magyaros 113 kcal 446 kJ	Galuska leves 100 kcal A:Glutén, Tojás, 391 kJ	Nemzeti sült 180 kcal 751 kJ	
Tejszínes fokhagymás tészta 556 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.326 kJ	Sült csirke mell 137 kcal 572 kJ	Székelykáposzta 395 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.653 kJ	Rizs köret 220 kcal A:Diófélék, 919 kJ	
Banán 211 kcal 882 kJ	Friss saláta öntettel 123 kcal A:Tej, Diófélék, 513 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ	Savanyúság cékla 31 kcal A:Mustár, 131 kJ	
	Kenyér teljes kiörlésű 214 kcal A:Glutén, 893 kJ	Kenyér teljes kiörlésű 214 kcal A:Glutén, 893 kJ	Szárnyas apróléklevés 100 kcal A:Zeller, Diófélék, 420 kJ	
			Párolt zöldborsó 156 kcal A:Diófélék, 653 kJ	

Kalória: 977,61 kcal
Energia: 4.075,79 kJ
Zsír:: 31,2220 g
Fehérje: 35,2362 g
Szénhidrát: 141,9624 g
Só: 3,4044 g
Cukor: 8,3490 g
Tel.zsírsv: 1,9400 g

Kalória: 585,96kcal
Energia: 2.424,43kJ
Zsír:: 11,9586 g
Fehérje: 40,5141 g
Szénhidrát: 77,3584 g
Só: 3,1737 g
Cukor: 12,3518 g
Tel.zsírsv: 0,8458 g

Kalória: 786,72kcal
Energia: 3.263,82 kJ
Zsír:: 22,2428 g
Fehérje: 42,7692 g
Szénhidrát: 115,9010 g
Só: 3,3440 g
Cukor: 4,9640 g
Tel.zsírsv: 0,9750 g

Kalória: 687,25kcal
Energia: 2.873,94kJ
Zsír:: 32,3929 g
Fehérje: 61,5109 g
Szénhidrát: 84,9071 g
Só: 3,5914 g
Cukor: 14,6174 g
Tel.zsírsv: 5,2481 g

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
Csontleves 210 kcal A:Glutén, Tojás, 866 kJ	Zöldbab leves magyaros 113 kcal 446 kJ	Galuska leves 93 kcal 362 kJ	Nemzeti sült 212 kcal 887 kJ	
Tejszínes fokhagymás tészta 398 kcal 1.665 kJ	Sült csirke mell 137 kcal 572 kJ	Székelykáposzta 390 kcal A:Mustár, 1.631 kJ	Rizs köret 218 kcal 913 kJ	
	Friss saláta 50 kcal 207 kJ	Kenyér 66 kcal A:Glutén, 277 kJ	Savanyúság cékla 51 kcal 212 kJ	
	Burgonya köret 277 kcal 1.160 kJ		Párolt zöldborsó 90 kcal 377 kJ	
			Szárnyas apróléklevés 199 kcal A:Zeller, 833 kJ	

Kalória: 608,27 kcal
Energia: 2.531,25 kJ
Zsír:: 17,8092 g
Fehérje: 15,3212 g
Szénhidrát: 95,6664 g
Só: 3,1028 g
Cukor: 3,7680 g
Tel.zsírsv: 0,7300 g

Kalória: 576,56kcal
Energia: 2.385,12kJ
Zsír:: 16,3469 g
Fehérje: 35,6786 g
Szénhidrát: 71,1276 g
Só: 3,0896 g
Cukor: 7,1618 g
Tel.zsírsv: 1,5449 g

Kalória: 549,05kcal
Energia: 2.269,92 kJ
Zsír:: 19,9778 g
Fehérje: 36,3920 g
Szénhidrát: 60,7000 g
Só: 2,4709 g
Cukor: 8,3331 g
Tel.zsírsv: 1,1927 g

Kalória: 770,71kcal
Energia: 3.222,96kJ
Zsír:: 51,7828 g
Fehérje: 78,0281 g
Szénhidrát: 91,0841 g
Só: 3,6452 g
Cukor: 9,5671 g
Tel.zsírsv: 10,5640 g

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"

Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
Csontleves 211 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 868 kJ	Zöldbab leves magyaros 113 kcal 446 kJ	Galuska leves 100 kcal A:Glutén, Tojás, 391 kJ	Nemzeti sült 180 kcal 751 kJ	
Tejszínes fokhagymás tészta 657 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.746 kJ	Sült csirke mell 137 kcal 572 kJ	Székelykáposzta 395 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.653 kJ	Rizs köret 220 kcal A:Diófélék, 919 kJ	
Banán 211 kcal 882 kJ	Friss saláta öntettel 122 kcal A:Tej, Diófélék, 510 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ	Savanyúság cékla 31 kcal A:Mustár, 131 kJ	
	Kenyér teljes kiörlésű 214 kcal A:Glutén, 893 kJ	Kenyér teljes kiörlésű 214 kcal A:Glutén, 893 kJ	Párolt zöldborsó 156 kcal A:Diófélék, 653 kJ	
			Szárnycsőrőlék 100 kcal A:Zeller, Diófélék, 420 kJ	

Kalória: 1.077,99 kcal
Energia: 4.495,58 kJ
Zsír:: 37,4420 g
Fehérje: 41,7362 g
Szénhidrát: 150,5624 g
Só: 3,4254 g
Cukor: 8,4590 g
Tel.zsírsv: 2,0000 g

Kalória: 585,28kcal
Energia: 2.421,56kJ
Zsír:: 11,9581 g
Fehérje: 40,4801 g
Szénhidrát: 77,2284 g
Só: 3,1737 g
Cukor: 12,3518 g
Tel.zsírsv: 0,8458 g

Kalória: 786,72kcal
Energia: 3.263,82 kJ
Zsír:: 22,2428 g
Fehérje: 42,7692 g
Szénhidrát: 115,9010 g
Só: 3,3440 g
Cukor: 4,9640 g
Tel.zsírsv: 0,9750 g

Kalória: 687,25kcal
Energia: 2.873,94kJ
Zsír:: 32,3929 g
Fehérje: 61,5109 g
Szénhidrát: 84,9071 g
Só: 3,5914 g
Cukor: 14,6174 g
Tel.zsírsv: 5,2481 g

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
Tojás rántotta 243 kcal A:Glutén, Tojás, 1.017 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ	Tej 9 kcal 39 kJ	
Tea 108 kcal 450 kJ	Kakaó 74 kcal 308 kJ	Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 223 kcal A:Glutén, 931 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ	
	Vajkrémes zsemle zöldséggel 169 kcal A:Glutén, 706 kJ		Szalámis kenyér 295 kcal A:Glutén, 1.233 kJ	

Kalória:	350,83 kcal	Kalória:	350,13kcal	Kalória:	330,35kcal	Kalória:	411,83kcal	Kalória:	
Energia:	1.467,15 kJ	Energia:	1.464,22kJ	Energia:	1.381,49 kJ	Energia:	1.722,22kJ	Energia:	
Zsír::	17,2227 g	Zsír::	9,3449 g	Zsír::	7,5920 g	Zsír::	15,6256 g	Zsír::	
Fehérje:	8,6149 g	Fehérje:	1,9016 g	Fehérje:	10,4951 g	Fehérje:	6,6973 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	30,2329 g	Szénhidrát:	28,8040 g	Szénhidrát:	31,1011 g	Szénhidrát:	32,5933 g	Szénhidrát:	
Só:	1,6045 g	Só:	0,5097 g	Só:	0,6355 g	Só:	1,2388 g	Só:	
Cukor:	25,2464 g	Cukor:	30,9957 g	Cukor:	25,3107 g	Cukor:	25,9707 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	0,5357 g	Tel.zsírsv:	2,2000 g	Tel.zsírsv:	1,6500 g	Tel.zsírsv:	5,1446 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
<p>Tojás rántotta</p> <p>294 kcal A:Glutén, Tojás, 1.231 kJ</p>	<p>Tea</p> <p>108 kcal 450 kJ</p>	<p>Tea</p> <p>108 kcal 450 kJ</p>	<p>Tej</p> <p>112 kcal A:Tej, 468 kJ</p>	
<p>Tea</p> <p>108 kcal 450 kJ</p>	<p>Kakaó</p> <p>27 kcal A:Tej, 113 kJ</p>	<p>Korözöttes kenyér zöldséggel</p> <p>294 kcal A:Glutén, Tej, 1.228 kJ</p>	<p>Tea</p> <p>108 kcal 450 kJ</p>	
	<p>Fonott kalács</p> <p>161 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, 674 kJ</p>		<p>Szalámis kenyér</p> <p>462 kcal A:Glutén, 1.932 kJ</p>	

Kalória: 401,92 kcal
Energia: 1.680,78 kJ
Zsír:: 16,2470 g
Fehérje: 13,0770 g
Szénhidrát: 40,7650 g
Só: 1,4200 g
Cukor: 25,0300 g
Tel.zsírsv: 0,3000 g

Kalória: 295,92kcal
Energia: 1.237,49kJ
Zsír:: 4,7820 g
Fehérje: 6,1030 g
Szénhidrát: 31,6850 g
Só: 0,0200 g
Cukor: 26,3900 g
Tel.zsírsv: 0,5200 g

Kalória: 401,19kcal
Energia: 1.677,73 kJ
Zsír:: 5,6300 g
Fehérje: 14,1450 g
Szénhidrát: 47,9110 g
Só: 0,7820 g
Cukor: 25,0360 g
Tel.zsírsv: 0,0420 g

Kalória: 681,56kcal
Energia: 2.850,23kJ
Zsír:: 25,9370 g
Fehérje: 20,0530 g
Szénhidrát: 57,7290 g
Só: 1,6100 g
Cukor: 34,3050 g
Tel.zsírsv: 9,2425 g

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
Margarinos , mézes kenyér 339 kcal A:Glutén, 1.419 kJ	Sertéspárizsis kenyér zöldséggel 449 kcal A:Glutén, 1.878 kJ	Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ	

Kalória:	339,28 kcal	Kalória:	449,00kcal	Kalória:	77,20kcal	Kalória:	67,60kcal	Kalória:	
Energia:	1.418,84 kJ	Energia:	1.877,67kJ	Energia:	322,84 kJ	Energia:	282,70kJ	Energia:	
Zsír::	5,6880 g	Zsír::	19,2200 g	Zsír::	2,0000 g	Zsír::	0,1300 g	Zsír::	
Fehérje:	6,8110 g	Fehérje:	17,4950 g	Fehérje:	0,8000 g	Fehérje:	0,2600 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	63,7630 g	Szénhidrát:	49,3950 g	Szénhidrát:	13,4000 g	Szénhidrát:	17,9400 g	Szénhidrát:	
Só:	0,6870 g	Só:	1,8195 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,0000 g	Só:	
Cukor:	39,0750 g	Cukor:	0,0750 g	Cukor:	4,2000 g	Cukor:	2,3400 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	1,9300 g	Tel.zsírsv:	2,2500 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "UZSONNA"
Dátum: 2019/03/11

Hétfő
2019/03/11

Kedd
2019/03/12

Szerda
2019/03/13

Csütörtök
2019/03/14

Péntek
2019/03/15

**Felvágott margarinós
kenyérrel**
349 kcal 1.460 kJ
A:Glutén, Szójabab, Diófélék,

Gyümölcsös joghurt
149 kcal 621 kJ
A:Tej,

Halkrémes kenyér
326 kcal 1.365 kJ
A:Glutén, Halak,

Sajtkrémes kenyér
282 kcal 1.180 kJ
A:Glutén, Tej,

Kalória: 349,16 kcal
Energia: 1.460,15 kJ
Zsír:: 13,3600 g
Fehérje: 14,2790 g
Szénhidrát: 41,8850 g
Só: 2,3490 g
Cukor: 0,1750 g
Tel.zsírsv: 3,7500 g

Kalória: 148,50kcal
Energia: 621,01kJ
Zsír:: 3,3000 g
Fehérje: 4,8000 g
Szénhidrát: 2,1000 g
Só: 0,2250 g
Cukor: 22,8000 g
Tel.zsírsv: 2,1000 g

Kalória: 326,49kcal
Energia: 1.365,35 kJ
Zsír:: 7,8000 g
Fehérje: 20,6800 g
Szénhidrát: 43,5000 g
Só: 1,0100 g
Cukor: 0,1000 g
Tel.zsírsv: 2,9000 g

Kalória: 282,13kcal
Energia: 1.179,85kJ
Zsír:: 5,6400 g
Fehérje: 12,1800 g
Szénhidrát: 45,2800 g
Só: 0,7100 g
Cukor: 0,0000 g
Tel.zsírsv: 0,0000 g

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
Melegszendvics 327 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.369 kJ	Burgonyapüré 293 kcal 1.223 kJ	Tej 9 kcal 39 kJ	Hideg csomag 534 kcal A:Glutén, 2.231 kJ	
Tea 108 kcal 450 kJ	Natur sertésszelet 220 kcal 922 kJ	Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 193 kcal 807 kJ A:Glutén, Tej,		
		Kakaó 74 kcal 308 kJ		

Kalória: 435,02 kcal
 Energia: 1.819,21 kJ
 Zsír:: 21,0734 g
 Fehérje: 13,9373 g
 Szénhidrát: 28,1433 g
 Só: 2,6457 g
 Cukor: 25,7357 g
 Tel.zsírsv: 8,2000 g

Kalória: 512,91kcal
 Energia: 2.144,94kJ
 Zsír:: 14,5500 g
 Fehérje: 32,7150 g
 Szénhidrát: 55,6950 g
 Só: 2,5063 g
 Cukor: 9,0150 g
 Tel.zsírsv: 0,6300 g

Kalória: 276,02kcal
 Energia: 1.154,29 kJ
 Zsír:: 2,7450 g
 Fehérje: 10,1246 g
 Szénhidrát: 37,6396 g
 Só: 0,6432 g
 Cukor: 6,5332 g
 Tel.zsírsv: 0,0150 g

Kalória: 533,54kcal
 Energia: 2.231,21kJ
 Zsír:: 15,9079 g
 Fehérje: 7,8500 g
 Szénhidrát: 89,7586 g
 Só: 1,1305 g
 Cukor: 19,6807 g
 Tel.zsírsv: 5,3446 g

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
Melegszendvics 462 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.930 kJ	Fasírt 266 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 1.111 kJ	Tej 70 kcal A:Tej, 291 kJ	Hideg csomag 994 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt, 4.159 kJ	
Tea 108 kcal 450 kJ	Burgonyapüré 303 kcal A:Tej, 1.268 kJ	Hideg vacsora 303 kcal A:Glutén, 1.267 kJ		

Kalória:	569,25 kcal	Kalória:	568,81kcal	Kalória:	372,53kcal	Kalória:	994,47kcal	Kalória:	
Energia:	2.380,54 kJ	Energia:	2.378,71kJ	Energia:	1.557,90 kJ	Energia:	4.158,79kJ	Energia:	
Zsír:	28,9620 g	Zsír:	23,8200 g	Zsír:	7,2000 g	Zsír:	31,5950 g	Zsír:	
Fehérje:	26,2030 g	Fehérje:	23,5590 g	Fehérje:	19,3300 g	Fehérje:	19,1000 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	30,0690 g	Szénhidrát:	60,8060 g	Szénhidrát:	50,1130 g	Szénhidrát:	159,8250 g	Szénhidrát:	
Só:	2,5400 g	Só:	3,6000 g	Só:	0,1400 g	Só:	0,8955 g	Só:	
Cukor:	25,6300 g	Cukor:	14,7000 g	Cukor:	5,2800 g	Cukor:	19,5350 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	13,2400 g	Tel.zsírsv:	5,5000 g	Tel.zsírsv:	2,0600 g	Tel.zsírsv:	6,2925 g	Tel.zsírsv:	