

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2019/04/15

Hétfő 2019/04/15	Kedd 2019/04/16	Szerda 2019/04/17	Csütörtök 2019/04/18	Péntek 2019/04/19
Tarhonya leves 207 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 839 kJ	Karfiol leves 163 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 683 kJ	Gyümölcs leves 209 kcal A:Glutén, Tej, 872 kJ		
Zöldborsó fozelék 353 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.475 kJ	Harcsa paprikás 315 kcal A:Tej, Diófélék, Halak, 1.316 kJ	Párolt sertés szelet 204 kcal 855 kJ		
Fott kemény tojás 81 kcal A:Tojás, 337 kJ	Tészta köret 407 kcal A:Glutén, 1.704 kJ	Kukoricás rizs 290 kcal 1.214 kJ		
Alma 68 kcal 283 kJ		Csokoládé 58 kcal A:Tej, 243 kJ		

Kalória: 707,69 kcal
 Energia: 2.933,47 kJ
 Zsír:: 28,9667 g
 Fehérje: 35,5142 g
 Szénhidrát: 76,0760 g
 Só: 2,3027 g
 Cukor: 25,2721 g
 Tel.zsírsv: 3,5126 g

Kalória: 885,49kcal
 Energia: 3.703,02kJ
 Zsír:: 33,5639 g
 Fehérje: 44,6289 g
 Szénhidrát: 101,8275 g
 Só: 3,2211 g
 Cukor: 9,1435 g
 Tel.zsírsv: 2,3221 g

Kalória: 761,27kcal
 Energia: 3.183,33 kJ
 Zsír:: 31,2026 g
 Fehérje: 34,0653 g
 Szénhidrát: 95,1064 g
 Só: 3,0787 g
 Cukor: 31,1179 g
 Tel.zsírsv: 9,3600 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/04/15

Hétfő 2019/04/15	Kedd 2019/04/16	Szerda 2019/04/17	Csütörtök 2019/04/18	Péntek 2019/04/19
Zöldborsó fozelék 298 kcal 1.245 kJ	Karfiol leves 160 kcal 670 kJ A:Zeller,	Gyümölcs leves 155 kcal 649 kJ		
Fott kemény tojás 81 kcal 337 kJ A:Tojás,	Harcsa paprikás 220 kcal 921 kJ A:Halak,	Párolt sertés szelet 237 kcal 991 kJ		
Alma 78 kcal 326 kJ	Tészta köret 41 kcal 173 kJ	Kukoricás rizs 321 kcal 1.342 kJ		
Zöldség leves 69 kcal 274 kJ	Kenyér 122 kcal 509 kJ	Csokoládé 58 kcal 243 kJ A:Tej,		
Kenyér 87 kcal 364 kJ				

Kalória: 611,78 kcal
Energia: 2.545,94 kJ
Zsír:: 19,7446 g
Fehérje: 25,8254 g
Szénhidrát: 84,1944 g
Só: 2,7150 g
Cukor: 19,5625 g
Tel.zsírsv: 0,5050 g

Kalória: 543,45kcal
Energia: 2.272,65kJ
Zsír:: 27,0903 g
Fehérje: 26,1669 g
Szénhidrát: 51,5875 g
Só: 2,7541 g
Cukor: 2,8795 g
Tel.zsírsv: 2,3625 g

Kalória: 771,29kcal
Energia: 3.225,24 kJ
Zsír:: 26,5076 g
Fehérje: 35,2288 g
Szénhidrát: 108,3964 g
Só: 3,2539 g
Cukor: 36,9319 g
Tel.zsírsv: 10,5600 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"
Dátum: 2019/04/15

Hétfő 2019/04/15	Kedd 2019/04/16	Szerda 2019/04/17	Csütörtök 2019/04/18	Péntek 2019/04/19
Tarhonya leves 207 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 839 kJ	Karfiol leves 163 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 683 kJ	Gyümölcs leves 209 kcal A:Glutén, Tej, 872 kJ		
Zöldborsó fozelék 353 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.475 kJ	Harcsa paprikás 315 kcal A:Tej, Diófélék, Halak, 1.316 kJ	Párolt sertés szelet 204 kcal 855 kJ		
Fott kemény tojás 81 kcal A:Tojás, 337 kJ	Tészta köret 407 kcal A:Glutén, 1.704 kJ	Kukoricás rizs 290 kcal 1.214 kJ		
Alma 68 kcal 283 kJ		Csokoládé 58 kcal A:Tej, 243 kJ		

Kalória: 707,69 kcal
Energia: 2.933,47 kJ
Zsír:: 28,9667 g
Fehérje: 35,5142 g
Szénhidrát: 76,0760 g
Só: 2,3027 g
Cukor: 25,2721 g
Tel.zsírsv: 3,5126 g

Kalória: 885,49kcal
Energia: 3.703,02kJ
Zsír:: 33,5639 g
Fehérje: 44,6289 g
Szénhidrát: 101,8275 g
Só: 3,2211 g
Cukor: 9,1435 g
Tel.zsírsv: 2,3221 g

Kalória: 761,27kcal
Energia: 3.183,33 kJ
Zsír:: 31,2026 g
Fehérje: 34,0653 g
Szénhidrát: 95,1064 g
Só: 3,0787 g
Cukor: 31,1179 g
Tel.zsírsv: 9,3600 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/04/15

Hétfő 2019/04/15	Kedd 2019/04/16	Szerda 2019/04/17	Csütörtök 2019/04/18	Péntek 2019/04/19
Zöldborsó fozelék 298 kcal 1.245 kJ	Karfiol leves 169 kcal 708 kJ A:Zeller,	Gyümölcs leves 155 kcal 649 kJ		
Fott kemény tojás 69 kcal 289 kJ A:Tojás,	Harcsa paprikás 201 kcal 841 kJ A:Halak,	Párolt sertés szelet 361 kcal 1.510 kJ		
Alma 78 kcal 326 kJ	Tészta köret 41 kcal 173 kJ	Kukoricás rizs 321 kcal 1.342 kJ		
Zöldség leves 69 kcal 274 kJ	Kenyér 107 kcal 447 kJ A:Glutén,	Csokoládé 58 kcal 243 kJ A:Tej,		

Kalória: 513,28 kcal
Energia: 2.133,98 kJ
Zsír:: 17,0775 g
Fehérje: 25,0077 g
Szénhidrát: 64,6035 g
Só: 2,0650 g
Cukor: 19,2625 g
Tel.zsírsv: 0,5050 g

Kalória: 518,88kcal
Energia: 2.169,90kJ
Zsír:: 26,3103 g
Fehérje: 25,9212 g
Szénhidrát: 47,2318 g
Só: 2,3471 g
Cukor: 3,1709 g
Tel.zsírsv: 2,3625 g

Kalória: 895,34kcal
Energia: 3.744,00 kJ
Zsír:: 40,3076 g
Fehérje: 35,2288 g
Szénhidrát: 108,3964 g
Só: 3,2539 g
Cukor: 36,9319 g
Tel.zsírsv: 12,0600 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/04/15

Hétfő 2019/04/15	Kedd 2019/04/16	Szerda 2019/04/17	Csütörtök 2019/04/18	Péntek 2019/04/19
Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ		
Kakaó 74 kcal 308 kJ	Bundás kenyér 243 kcal 1.016 kJ A:Glutén, Tojás,	Tej 9 kcal 39 kJ		
Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 197 kcal 823 kJ A:Glutén,		Margarinos , mézes kenyér 215 kcal 898 kJ A:Glutén,		

Kalória: 378,12 kcal
Energia: 1.581,25 kJ
Zsír:: 4,9420 g
Fehérje: 10,4951 g
Szénhidrát: 37,2011 g
Só: 0,7570 g
Cukor: 30,9707 g
Tel.zsírsv: 1,0500 g

Kalória: 350,65kcal
Energia: 1.466,37kJ
Zsír:: 13,8631 g
Fehérje: 3,5997 g
Szénhidrát: 30,7114 g
Só: 1,6424 g
Cukor: 32,5750 g
Tel.zsírsv: 1,4329 g

Kalória: 331,69kcal
Energia: 1.387,08 kJ
Zsír:: 4,7089 g
Fehérje: 2,4974 g
Szénhidrát: 44,6894 g
Só: 0,7761 g
Cukor: 45,4493 g
Tel.zsírsv: 1,3329 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2019/04/15

Hétfő 2019/04/15	Kedd 2019/04/16	Szerda 2019/04/17	Csütörtök 2019/04/18	Péntek 2019/04/19
Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ		
Kakaó 27 kcal A:Tej, 113 kJ	Bundás kenyér 289 kcal A:Glutén, Tojás, 1.207 kJ	Tejbe zabpehely 409 kcal A:Glutén, Tej, Földimogyoró, Diófélék, 1.710 kJ		
Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 364 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.522 kJ				

Kalória: 498,69 kcal
Energia: 2.085,47 kJ
Zsír:: 9,1620 g
Fehérje: 20,3380 g
Szénhidrát: 51,4600 g
Só: 1,7275 g
Cukor: 26,8650 g
Tel.zsírsv: 2,7700 g

Kalória: 396,19kcal
Energia: 1.656,82kJ
Zsír:: 14,4580 g
Fehérje: 6,6460 g
Szénhidrát: 37,7040 g
Só: 1,4140 g
Cukor: 42,1300 g
Tel.zsírsv: 1,6600 g

Kalória: 516,61kcal
Energia: 2.160,40 kJ
Zsír:: 8,7340 g
Fehérje: 70,2230 g
Szénhidrát: 555,1290 g
Só: 0,6600 g
Cukor: 53,4300 g
Tel.zsírsv: 4,0000 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"
Dátum: 2019/04/15

Hétfő
2019/04/15

Kedd
2019/04/16

Szerda
2019/04/17

Csütörtök
2019/04/18

Péntek
2019/04/19

Narancs	
41 kcal	173 kJ

Keksz	
109 kcal	457 kJ
A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Szezámag, Szezámag,	

Mandarin	
47 kcal	196 kJ

Kalória:	41,37 kcal
Energia:	173,00 kJ
Zsír::	0,2000 g
Fehérje:	0,6000 g
Szénhidrát:	8,5000 g
Só:	0,0000 g
Cukor:	0,0000 g
Tel.zsírsv:	0,0000 g

Kalória:	109,28kcal
Energia:	456,98kJ
Zsír::	5,5460 g
Fehérje:	1,4100 g
Szénhidrát:	12,6665 g
Só:	0,0024 g
Cukor:	5,4520 g
Tel.zsírsv:	0,0000 g

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

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "UZSONNA"
Dátum: 2019/04/15

Hétfő
2019/04/15

Kedd
2019/04/16

Szerda
2019/04/17

Csütörtök
2019/04/18

Péntek
2019/04/19

Margarinos kenyér zöldséggel

282 kcal
A:Glutén, Szójabab, Diófélék, 1.179 kJ

Vajkrémes kenyér zöldséggel

301 kcal
A:Glutén, Tej, 1.260 kJ

Kifli kockasajttal

205 kcal
A:Glutén, Tej, 858 kJ

Kalória: 281,90 kcal
Energia: 1.178,88 kJ
Zsír:: 8,7100 g
Fehérje: 7,9790 g
Szénhidrát: 41,4350 g
Só: 1,1355 g
Cukor: 0,0750 g
Tel.zsírsv: 1,6500 g

Kalória: 301,32kcal
Energia: 1.260,08kJ
Zsír:: 8,7000 g
Fehérje: 9,7200 g
Szénhidrát: 45,7200 g
Só: 0,7100 g
Cukor: 0,4800 g
Tel.zsírsv: 5,2000 g

Kalória: 205,20kcal
Energia: 858,13 kJ
Zsír:: 3,5800 g
Fehérje: 6,9800 g
Szénhidrát: 34,4600 g
Só: 0,5000 g
Cukor: 1,1000 g
Tel.zsírsv: 1,8000 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2019/04/15

Hétfő
2019/04/15

Kedd
2019/04/16

Szerda
2019/04/17

Csütörtök
2019/04/18

Péntek
2019/04/19

Rakott burgonya darált hú

637 kcal
A:Tojás, Tej, 2.392 kJ

Zala felvágott zsemélével

478 kcal
A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 1.997 kJ
Szezám, Szezám, Szezám,

Hideg csomag

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

Gyümölcslé 100%-os

64 kcal
268 kJ

Kakaó

27 kcal
A:Tej, 113 kJ

Kalória: 701,09 kcal
Energia: 2.659,65 kJ
Zsír:: 39,7990 g
Fehérje: 25,2430 g
Szénhidrát: 61,5190 g
Só: 1,5210 g
Cukor: 21,1030 g
Tel.zsír: 18,3610 g

Kalória: 504,67kcal
Energia: 2.110,47kJ
Zsír:: 23,6600 g
Fehérje: 17,5850 g
Szénhidrát: 46,9260 g
Só: 1,3580 g
Cukor: 1,6750 g
Tel.zsír: 8,8600 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: 6,2925 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/04/15

Hétfő
2019/04/15

Kedd
2019/04/16

Szerda
2019/04/17

Csütörtök
2019/04/18

Péntek
2019/04/19

Párolt sertés szelet	
361 kcal	1.510 kJ

Zala felvágott zsemlével	
284 kcal A:Glutén,	1.189 kJ

Hideg csomag	
543 kcal A:Glutén,	2.272 kJ

Főtt burgonya	
282 kcal	1.179 kJ

Kakaó	
74 kcal	308 kJ

Gyümölcslé 100%-os	
82 kcal	343 kJ

Kalória: 725,00 kcal
Energia: 3.031,88 kJ
Zsír:: 29,2200 g
Fehérje: 32,9000 g
Szénhidrát: 80,4000 g
Só: 2,4800 g
Cukor: 28,4000 g
Tel.zsírsv: 9,4000 g

Kalória: 358,00kcal
Energia: 1.497,11kJ
Zsír:: 17,7629 g
Fehérje: 6,7736 g
Szénhidrát: 27,7500 g
Só: 1,3617 g
Cukor: 6,0807 g
Tel.zsírsv: 6,8600 g

Kalória: 543,20kcal
Energia: 2.271,59 kJ
Zsír:: 16,4693 g
Fehérje: 9,1429 g
Szénhidrát: 89,6814 g
Só: 1,4687 g
Cukor: 19,6807 g
Tel.zsírsv: 6,1425 g

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

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