

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"  
Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
<b>Gombaleves</b> 194 kcal A:Glutén, Tojás, 784 kJ	<b>Jókai bableves</b> 445 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, Diófélék, 1.861 kJ	<b>Tarhonya leves</b> 187 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 780 kJ	<b>Csontleves</b> 133 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 545 kJ	<b>Fahéjas szilvaleves</b> 174 kcal A:Glutén, Tej, 729 kJ
<b>Rántott halfilé</b> 382 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Halak, 1.597 kJ	<b>Túrós metélt</b> 521 kcal A:Tojás, Tej, 2.181 kJ	<b>Dinsztelt sertés</b> 180 kcal 751 kJ	<b>Friss saláta</b> 19 kcal 81 kJ	<b>Csirkemell tokány</b> 240 kcal A:Diófélék, 1.006 kJ
<b>Petrezselymes burgonya</b> 277 kcal 1.158 kJ	<b>Alma</b> 68 kcal 283 kJ	<b>Tökfozelék</b> 183 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 763 kJ	<b>Alma</b> 68 kcal 283 kJ	<b>Barna rizs köret</b> 373 kcal 1.559 kJ
<b>Csemege uborka</b> 11 kcal A:Mustár, 46 kJ		<b>Kenyér</b>	<b>Grill virslí</b> 291 kcal A:Mustár, 1.218 kJ	<b>Párolt sárgarépa</b> 151 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék, 633 kJ

Kalória: 863,40 kcal  
Energia: 3.584,64 kJ  
Zsír:: 31,9976 g  
Fehérje: 40,9782 g  
Szénhidrát: 94,3846 g  
Só: 1,8911 g  
Cukor: 10,2908 g  
Tel.zsírsv: 3,1781 g

Kalória: 1.033,99kcal  
Energia: 4.324,04kJ  
Zsír:: 37,1916 g  
Fehérje: 40,2926 g  
Szénhidrát: 127,3122 g  
Só: 2,1584 g  
Cukor: 10,0604 g  
Tel.zsírsv: 8,6360 g

Kalória: 549,01kcal  
Energia: 2.293,75 kJ  
Zsír:: 27,2992 g  
Fehérje: 30,8932 g  
Szénhidrát: 39,7970 g  
Só: 2,6027 g  
Cukor: 3,9296 g  
Tel.zsírsv: 2,9076 g

Kalória: 511,58kcal  
Energia: 2.126,91kJ  
Zsír:: 34,5714 g  
Fehérje: 19,0114 g  
Szénhidrát: 34,6114 g  
Só: 3,7167 g  
Cukor: 9,6470 g  
Tel.zsírsv: 10,7000 g

Kalória: 939,13kcal  
Energia: 3.927,11 kJ  
Zsír:: 27,7941 g  
Fehérje: 48,4568 g  
Szénhidrát: 108,2722 g  
Só: 1,8861 g  
Cukor: 31,2465 g  
Tel.zsírsv: 4,3877 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
<b>Gombaleves</b> 192 kcal 776 kJ	<b>Jókai bableves</b> 357 kcal A:Szójabab, 1.493 kJ	<b>Zöldség leves</b> 62 kcal A:Zeller, 245 kJ	<b>Csontleves</b> 193 kcal 793 kJ	<b>Fahéjas szilvaleves</b> 149 kcal 624 kJ
<b>Natur halfilé</b> 154 kcal A:Halak, 644 kJ	<b>Kemény lebb</b> 552 kcal A:Szójabab, 2.307 kJ	<b>Dinsztelt sertés</b> 212 kcal 887 kJ	<b>Párolt csirkemell</b> 151 kcal 631 kJ	<b>Csirkemell tokány</b> 215 kcal 898 kJ
<b>Petrezselymes burgonya</b> 325 kcal 1.358 kJ	<b>Alma</b> 78 kcal 326 kJ	<b>Tökfozelék</b> 161 kcal 672 kJ	<b>Friss saláta</b> 8 kcal 35 kJ	<b>Barna rizs köret</b> 323 kcal 1.349 kJ
<b>Csemege uborka</b> 11 kcal A:Mustár, 46 kJ		<b>Kenyér</b> 139 kcal 582 kJ	<b>Alma</b> 78 kcal 326 kJ	<b>Párolt sárgarépa</b> 47 kcal 195 kJ
			<b>Kenyér</b> 139 kcal 582 kJ	

Kalória: 681,54 kcal  
Energia: 2.824,11 kJ  
Zsír:: 23,3474 g  
Fehérje: 33,2736 g  
Szénhidrát: 77,5826 g  
Só: 2,2771 g  
Cukor: 10,3968 g  
Tel.zsírsv: 2,2216 g

Kalória: 986,52kcal  
Energia: 4.125,54kJ  
Zsír:: 28,8711 g  
Fehérje: 27,0616 g  
Szénhidrát: 149,9032 g  
Só: 2,8414 g  
Cukor: 7,9954 g  
Tel.zsírsv: 5,9660 g

Kalória: 573,51kcal  
Energia: 2.385,89 kJ  
Zsír:: 20,0752 g  
Fehérje: 29,2826 g  
Szénhidrát: 66,5449 g  
Só: 3,4434 g  
Cukor: 3,8175 g  
Tel.zsírsv: 0,9210 g

Kalória: 569,08kcal  
Energia: 2.367,37kJ  
Zsír:: 16,5176 g  
Fehérje: 38,7204 g  
Szénhidrát: 71,4954 g  
Só: 3,1052 g  
Cukor: 6,3350 g  
Tel.zsírsv: 0,2000 g

Kalória: 733,39kcal  
Energia: 3.066,71 kJ  
Zsír:: 20,6701 g  
Fehérje: 36,0122 g  
Szénhidrát: 90,9980 g  
Só: 1,6710 g  
Cukor: 28,2464 g  
Tel.zsírsv: 2,3468 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
<b>Gombaleves</b> 192 kcal 776 kJ	<b>Jókai bableves</b> 394 kcal A:Szójabab, 1.649 kJ	<b>Zöldség leves</b> 66 kcal A:Zeller, 263 kJ	<b>Csontleves</b> 193 kcal 793 kJ	<b>Fahéjas szilvaleves</b> 148 kcal 618 kJ
<b>Natur halfilé</b> 154 kcal A:Halak, 644 kJ	<b>Kemény lebb</b> 573 kcal 2.394 kJ	<b>Dinsztelt sertés</b> 212 kcal 887 kJ	<b>Párolt csirkemell</b> 151 kcal 631 kJ	<b>Csirkemell tokány</b> 215 kcal 898 kJ
<b>Petrezselymes burgonya</b> 325 kcal 1.358 kJ	<b>Alma</b> 78 kcal 326 kJ	<b>Tökfozelék</b> 161 kcal 672 kJ	<b>Friss saláta</b> 8 kcal 35 kJ	<b>Barna rizs köret</b> 303 kcal 1.267 kJ
<b>Csemege uborka</b> 11 kcal A:Mustár, 46 kJ		<b>Kenyér</b> 112 kcal A:Glutén, 467 kJ	<b>Alma</b> 78 kcal 326 kJ	<b>Párolt sárgarépa</b> 47 kcal 195 kJ
			<b>Kenyér</b> 127 kcal A:Glutén, 529 kJ	

Kalória: 681,54 kcal  
Energia: 2.824,11 kJ  
Zsír:: 23,3474 g  
Fehérje: 33,2736 g  
Szénhidrát: 77,5826 g  
Só: 2,2771 g  
Cukor: 10,3968 g  
Tel.zsírsv: 2,2216 g

Kalória: 1.045,02kcal  
Energia: 4.370,18kJ  
Zsír:: 33,3711 g  
Fehérje: 29,5366 g  
Szénhidrát: 150,1732 g  
Só: 3,1193 g  
Cukor: 7,9954 g  
Tel.zsírsv: 8,2460 g

Kalória: 550,31kcal  
Energia: 2.288,85 kJ  
Zsír:: 19,4081 g  
Fehérje: 31,9440 g  
Szénhidrát: 58,8549 g  
Só: 2,9145 g  
Cukor: 3,7061 g  
Tel.zsírsv: 0,9510 g

Kalória: 556,40kcal  
Energia: 2.314,32kJ  
Zsír:: 15,9462 g  
Fehérje: 40,6747 g  
Szénhidrát: 67,2954 g  
Só: 2,7166 g  
Cukor: 6,0607 g  
Tel.zsírsv: 0,2000 g

Kalória: 712,17kcal  
Energia: 2.977,98 kJ  
Zsír:: 19,5201 g  
Fehérje: 36,7822 g  
Szénhidrát: 85,6730 g  
Só: 1,6683 g  
Cukor: 28,1474 g  
Tel.zsírsv: 2,2768 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
Tea 108 kcal 450 kJ	Kakaó 64 kcal 269 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ
Vajas kenyér fott tojással 189 kcal 792 kJ A:Glutén, Tojás,	Margarinos , mézes kenyér 155 kcal 648 kJ A:Glutén,	Húskrémes kenyér 206 kcal 860 kJ A:Glutén,	Lekváros, margarinos kenyér 214 kcal 894 kJ A:Glutén,	Szalámis margarinos rozskenyér zöldséggel 300 kcal 1.255 kJ A:Glutén,

Kalória:	297,03 kcal	Kalória:	219,18kcal	Kalória:	313,26kcal	Kalória:	321,35kcal	Kalória:	407,76kcal
Energia:	1.242,16 kJ	Energia:	916,60kJ	Energia:	1.309,81 kJ	Energia:	1.343,87kJ	Energia:	1.705,19 kJ
Zsír::	9,3534 g	Zsír::	3,8400 g	Zsír::	5,1514 g	Zsír::	4,9020 g	Zsír::	15,9670 g
Fehérje:	5,3483 g	Fehérje:	2,6721 g	Fehérje:	11,3437 g	Fehérje:	2,9601 g	Fehérje:	8,0101 g
Szénhidrát:	29,5337 g	Szénhidrát:	31,5321 g	Szénhidrát:	30,0233 g	Szénhidrát:	41,5861 g	Szénhidrát:	30,4861 g
Só:	0,7350 g	Só:	0,7350 g	Só:	1,6450 g	Só:	0,7800 g	Só:	1,5600 g
Cukor:	25,3107 g	Cukor:	5,2807 g	Cukor:	25,2607 g	Cukor:	37,6357 g	Cukor:	25,3107 g
Tel.zsírsv:	1,0500 g	Tel.zsírsv:	1,0500 g	Tel.zsírsv:	0,3500 g	Tel.zsírsv:	1,4000 g	Tel.zsírsv:	5,9425 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"  
Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
Tea 102 kcal 426 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ
Vajas kenyér fott tojással 399 kcal 1.670 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,	Tojásrántotta hagymával, kolbásszal 364 kcal 1.522 kJ A:Glutén, Tojás,	Húskrémés kenyér 282 kcal 1.180 kJ A:Glutén, Tej,	Lekváros, margarinos kenyér 343 kcal 1.433 kJ A:Glutén, Tej,	Korözöttes kenyér zöldséggel 294 kcal 1.228 kJ A:Glutén, Tej,

Kalória:	501,13 kcal	Kalória:	471,55kcal	Kalória:	389,95kcal	Kalória:	450,25kcal	Kalória:	401,19kcal
Energia:	2.095,67 kJ	Energia:	1.971,97kJ	Energia:	1.630,52 kJ	Energia:	1.882,89kJ	Energia:	1.677,73 kJ
Zsír::	19,5620 g	Zsír::	24,9140 g	Zsír::	13,6914 g	Zsír::	6,7120 g	Zsír::	5,6300 g
Fehérje:	11,0450 g	Fehérje:	15,2510 g	Fehérje:	10,8965 g	Fehérje:	8,4380 g	Fehérje:	14,1450 g
Szénhidrát:	56,3870 g	Szénhidrát:	35,9850 g	Szénhidrát:	29,9611 g	Szénhidrát:	63,8040 g	Szénhidrát:	47,9110 g
Só:	0,4900 g	Só:	1,1600 g	Só:	1,3080 g	Só:	0,4995 g	Só:	0,7820 g
Cukor:	25,1800 g	Cukor:	25,0300 g	Cukor:	25,3100 g	Cukor:	43,5550 g	Cukor:	25,0360 g
Tel.zsírsv:	1,6000 g	Tel.zsírsv:	4,1000 g	Tel.zsírsv:	4,3500 g	Tel.zsírsv:	1,6500 g	Tel.zsírsv:	0,0420 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"  
Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
<b>Margarinos kenyér zöldséggel</b>  275 kcal A:Glutén, 1.152 kJ	<b>Alma</b>  68 kcal 283 kJ	<b>Keksz</b>  109 kcal A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, 457 kJ	<b>Májkrémes kenyér zöldséggel</b>  317 kcal A:Glutén, Mustár, Szójabab, 1.324 kJ	<b>Müzli szelet</b>  77 kcal A:Szójabab, Csillagfürt, 323 kJ

Kalória:	275,47 kcal	Kalória:	67,60kcal	Kalória:	109,28kcal	Kalória:	316,67kcal	Kalória:	77,20kcal
Energia:	1.152,00 kJ	Energia:	282,70kJ	Energia:	456,98 kJ	Energia:	1.324,28kJ	Energia:	322,84 kJ
Zsír::	6,7300 g	Zsír::	0,1300 g	Zsír::	5,5460 g	Zsír::	9,1000 g	Zsír::	2,0000 g
Fehérje:	8,9550 g	Fehérje:	0,2600 g	Fehérje:	1,4100 g	Fehérje:	11,9200 g	Fehérje:	0,8000 g
Szénhidrát:	44,6350 g	Szénhidrát:	17,9400 g	Szénhidrát:	12,6665 g	Szénhidrát:	46,1200 g	Szénhidrát:	13,4000 g
Só:	0,5195 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,0024 g	Só:	1,3400 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	0,0750 g	Cukor:	2,3400 g	Cukor:	5,4520 g	Cukor:	0,0400 g	Cukor:	4,2000 g
Tel.zsírsv:	1,6500 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	3,6400 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: INTERNÁTUS "UZSONNA"  
Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
<b>Gyümölcsös joghurt</b>  149 kcal A:Tej, 621 kJ	<b>Sonkás sajtos kenyér zöldséggel</b>  244 kcal A:Glutén, Tej, 1.019 kJ	<b>Párizsis kenyér zöldséggel</b>  360 kcal A:Glutén, 1.506 kJ	<b>Sajtkrémes kenyér felvágottal, zöldséggel</b>  238 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, 995 kJ	<b>Joghurt</b>  108 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Diófélék, 452 kJ

Kalória:	148,50 kcal	Kalória:	243,60kcal	Kalória:	360,12kcal	Kalória:	238,04kcal	Kalória:	108,00kcal
Energia:	621,01 kJ	Energia:	1.018,71kJ	Energia:	1.505,97 kJ	Energia:	995,46kJ	Energia:	451,65 kJ
Zsír::	3,3000 g	Zsír::	7,5400 g	Zsír::	13,9000 g	Zsír::	2,9600 g	Zsír::	3,5000 g
Fehérje:	4,8000 g	Fehérje:	10,2200 g	Fehérje:	12,8600 g	Fehérje:	11,8000 g	Fehérje:	3,2000 g
Szénhidrát:	2,1000 g	Szénhidrát:	32,0200 g	Szénhidrát:	46,0400 g	Szénhidrát:	37,3100 g	Szénhidrát:	1,1000 g
Só:	0,2250 g	Só:	1,2400 g	Só:	1,4120 g	Só:	1,7700 g	Só:	0,0400 g
Cukor:	22,8000 g	Cukor:	0,1000 g	Cukor:	0,3000 g	Cukor:	0,2000 g	Cukor:	15,7000 g
Tel.zsírsv:	2,1000 g	Tel.zsírsv:	3,0000 g	Tel.zsírsv:	3,9600 g	Tel.zsírsv:	0,7800 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"  
Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
<p><b>Hamburger</b></p> <p>562 kcal 2.350 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt,</p>	<p><b>Brassói aprópecsenye</b></p> <p>675 kcal 2.822 kJ A:Diófélék,</p>	<p><b>Rablóhús</b></p> <p>354 kcal 1.482 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller,</p>	<p><b>Hideg vacsora</b></p> <p>471 kcal 1.969 kJ A:Glutén, Tej,</p>	<p><b>Hideg csomag</b></p> <p>994 kcal 4.159 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt,</p>
	<p><b>Csemege uborka</b></p> <p>12 kcal 52 kJ A:Mustár,</p>	<p><b>Párolt zöldségek</b></p> <p>89 kcal 372 kJ</p>		
		<p><b>Jégkrém</b></p> <p>164 kcal 685 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,</p>		

Kalória:	561,88 kcal	Kalória:	687,40kcal	Kalória:	606,97kcal	Kalória:	470,83kcal	Kalória:	994,47kcal
Energia:	2.349,73 kJ	Energia:	2.874,51kJ	Energia:	2.538,27 kJ	Energia:	1.968,97kJ	Energia:	4.158,79 kJ
Zsír::	34,4467 g	Zsír::	42,5685 g	Zsír::	36,3520 g	Zsír::	16,1000 g	Zsír::	31,5950 g
Fehérje:	23,6690 g	Fehérje:	22,2813 g	Fehérje:	35,2835 g	Fehérje:	19,0600 g	Fehérje:	19,1000 g
Szénhidrát:	35,9790 g	Szénhidrát:	51,4241 g	Szénhidrát:	24,2915 g	Szénhidrát:	39,0600 g	Szénhidrát:	159,8250 g
Só:	1,5590 g	Só:	1,0836 g	Só:	4,8930 g	Só:	0,9770 g	Só:	0,8955 g
Cukor:	4,2140 g	Cukor:	0,2160 g	Cukor:	20,8655 g	Cukor:	23,2600 g	Cukor:	19,5350 g
Tel.zsírsv:	1,0330 g	Tel.zsírsv:	10,0000 g	Tel.zsírsv:	19,6300 g	Tel.zsírsv:	5,5800 g	Tel.zsírsv:	6,2925 g



Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
<b>Hamburger</b>  526 kcal A:Glutén, Mustár, 2.199 kJ	<b>Brassói aprópecsenye</b>  640 kcal 2.678 kJ	<b>Rablóhús</b>  353 kcal 1.475 kJ	<b>Hideg vacsora</b>  407 kcal A:Glutén, 1.704 kJ	<b>Hideg csomag</b>  544 kcal A:Glutén, 2.274 kJ
	<b>Csemege uborka</b>  11 kcal A:Mustár, 46 kJ	<b>Párolt zöldségek</b>  81 kcal 313 kJ		

Kalória:	525,79 kcal	Kalória:	651,38kcal	Kalória:	433,79kcal	Kalória:	407,47kcal	Kalória:	543,70kcal
Energia:	2.198,81 kJ	Energia:	2.723,90kJ	Energia:	1.788,04 kJ	Energia:	1.704,00kJ	Energia:	2.273,69 kJ
Zsír::	35,2879 g	Zsír::	31,3317 g	Zsír::	25,7950 g	Zsír::	20,9629 g	Zsír::	16,4736 g
Fehérje:	21,0386 g	Fehérje:	25,6693 g	Fehérje:	32,7885 g	Fehérje:	30,4186 g	Fehérje:	9,1857 g
Szénhidrát:	29,4650 g	Szénhidrát:	58,6461 g	Szénhidrát:	9,0365 g	Szénhidrát:	25,9950 g	Szénhidrát:	89,7543 g
Só:	1,9517 g	Só:	0,4480 g	Só:	5,2080 g	Só:	0,8743 g	Só:	1,4691 g
Cukor:	4,4057 g	Cukor:	9,0000 g	Cukor:	7,1655 g	Cukor:	0,2057 g	Cukor:	19,6807 g
Tel.zsírsv:	1,0300 g	Tel.zsírsv:	10,7000 g	Tel.zsírsv:	9,6750 g	Tel.zsírsv:	6,5600 g	Tel.zsírsv:	6,1425 g