

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea pénztár

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"

Dátum: 2019/06/10

Hétfő 2019/06/10	Kedd 2019/06/11	Szerda 2019/06/12	Csütörtök 2019/06/13	Péntek 2019/06/14
<p>Száraz bableves</p> <p>303 kcal A:Glutén, Diófélék, 1.266 kJ</p>	<p>Szárnycrémleves</p> <p>140 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám, 587 kJ</p>	<p>Gyümölcs leves</p> <p>197 kcal A:Glutén, Tej, 825 kJ</p>	<p>Daragaluska leves</p> <p>149 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 624 kJ</p>	
<p>Milánói makaróni</p> <p>775 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 3.241 kJ</p>	<p>Rizses hús</p> <p>399 kcal A:Rákfélék, Halak, 1.668 kJ</p>	<p>Sajttal töltött pulykamell</p> <p>292 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.221 kJ</p>	<p>Gombás halfilé</p> <p>225 kcal A:Tej, Halak, 941 kJ</p>	
<p>Gyümölcs</p> <p>65 kcal 270 kJ</p>	<p>Jégkrém</p> <p>302 kcal 1.265 kJ</p>	<p>Petrezselymes burgonya</p> <p>278 kcal 1.161 kJ</p>	<p>Müzli szelet</p> <p>77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ</p>	
			<p>Kovászos uborka</p> <p>14 kcal A:Glutén, 58 kJ</p>	<p>Párolt zöldségek</p> <p>106 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 444 kJ</p>
				<p>Kenyér teljes kiorlésu</p> <p>134 kcal A:Glutén, 558 kJ</p>

Kalória:	Kalória:	1.142,42kcal	Kalória:	841,54kcal	Kalória:	780,71kcal	Kalória:	690,96kcal
Energia:	Energia:	4.777,37kJ	Energia:	3.519,25 kJ	Energia:	3.264,62kJ	Energia:	2.889,52 kJ
Zsír:	Zsír:	49,9992 g	Zsír:	61,6070 g	Zsír:	37,2671 g	Zsír:	24,3763 g
Fehérje:	Fehérje:	48,9563 g	Fehérje:	41,7005 g	Fehérje:	15,3090 g	Fehérje:	46,0957 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	112,4919 g	Szénhidrát:	164,5650 g	Szénhidrát:	77,1562 g	Szénhidrát:	64,9813 g
Só:	Só:	3,0202 g	Só:	3,2820 g	Só:	2,9255 g	Só:	3,6361 g
Cukor:	Cukor:	6,0178 g	Cukor:	47,6280 g	Cukor:	30,5690 g	Cukor:	12,1216 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	5,3673 g	Tel.zsírsv:	38,8160 g	Tel.zsírsv:	5,8800 g	Tel.zsírsv:	6,8780 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea pénztár

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"
Dátum: 2019/06/10

Hétfő 2019/06/10	Kedd 2019/06/11	Szerda 2019/06/12	Csütörtök 2019/06/13	Péntek 2019/06/14
	Milánói makaróni 812 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 3.397 kJ	Szárnyaskrémleves 140 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám, 587 kJ	Gyümölcs leves 197 kcal A:Glutén, Tej, 825 kJ	Daragaluska leves 195 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 817 kJ
	Száras bableves 303 kcal A:Glutén, Diófélék, 1.266 kJ	Rizses hús 399 kcal A:Rákfélék, Halak, 1.668 kJ	Sajttal töltött pulykamell 292 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.221 kJ	Gombás halfilé 225 kcal A:Tej, Halak, 941 kJ
		Jégkrém 302 kcal 1.265 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ	Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ
			Kovászos uborka 14 kcal A:Glutén, 58 kJ	Párolt zöldségek 106 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 444 kJ

Kalória:	Kalória:	1.115,04kcal	Kalória:	841,54kcal	Kalória:	780,71kcal	Kalória:	603,81kcal
Energia:	Energia:	4.662,85kJ	Energia:	3.519,25 kJ	Energia:	3.264,62kJ	Energia:	2.525,07 kJ
Zsír::	Zsír::	49,9152 g	Zsír::	61,6070 g	Zsír::	37,2671 g	Zsír::	28,2263 g
Fehérje:	Fehérje:	50,3563 g	Fehérje:	41,7005 g	Fehérje:	15,3090 g	Fehérje:	43,4457 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	105,0819 g	Szénhidrát:	164,5650 g	Szénhidrát:	77,1562 g	Szénhidrát:	38,4313 g
Só:	Só:	2,2202 g	Só:	3,2820 g	Só:	2,9255 g	Só:	3,3361 g
Cukor:	Cukor:	6,0678 g	Cukor:	47,6280 g	Cukor:	30,5690 g	Cukor:	12,1216 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	6,9078 g	Tel.zsírsv:	38,8160 g	Tel.zsírsv:	5,8800 g	Tel.zsírsv:	6,8780 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea pénztár

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/06/10

Hétfő 2019/06/10	Kedd 2019/06/11	Szerda 2019/06/12	Csütörtök 2019/06/13	Péntek 2019/06/14
	Száraz bableves 310 kcal 1.295 kJ	Rizses hús 429 kcal 1.795 kJ A:Rákfélék, Halak,	Gyümölcs leves 155 kcal 649 kJ	Gombás halfilé 183 kcal 764 kJ A:Halak,
	Bolognai spagetti 606 kcal 2.535 kJ	Zöldség leves 188 kcal 772 kJ A:Zeller,	Petrezselymes burgonya 325 kcal 1.358 kJ	Grillezett cukkini 121 kcal 507 kJ
		Alma 78 kcal 326 kJ	Kovászos uborka 11 kcal 46 kJ A:Glutén,	Müzli szelet 77 kcal 324 kJ A:Szójabab, Csillagfűrt,
		Kenyér 110 kcal 458 kJ A:Glutén,	Natur sertésszelet 188 kcal 785 kJ	Csontleves 192 kcal 789 kJ
			Kenyér 110 kcal 458 kJ A:Glutén,	

Kalória:	Kalória:	915,70kcal	Kalória:	804,31kcal	Kalória:	788,49kcal	Kalória:	573,28kcal
Energia:	Energia:	3.829,27kJ	Energia:	3.351,07 kJ	Energia:	3.297,16kJ	Energia:	2.384,91 kJ
Zsír::	Zsír::	29,9031 g	Zsír::	25,4493 g	Zsír::	17,9378 g	Zsír::	27,4897 g
Fehérje:	Fehérje:	29,1348 g	Fehérje:	40,4771 g	Fehérje:	31,6737 g	Fehérje:	64,6989 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	119,7528 g	Szénhidrát:	144,8797 g	Szénhidrát:	105,1788 g	Szénhidrát:	34,5420 g
Só:	Só:	1,9654 g	Só:	4,3553 g	Só:	3,5235 g	Só:	3,0588 g
Cukor:	Cukor:	8,0374 g	Cukor:	11,0310 g	Cukor:	40,7100 g	Cukor:	6,0036 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	1,5360 g	Tel.zsírsv:	1,2553 g	Tel.zsírsv:	0,9833 g	Tel.zsírsv:	1,3000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea pénztár

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2019/06/10

Hétfő 2019/06/10	Kedd 2019/06/11	Szerda 2019/06/12	Csütörtök 2019/06/13	Péntek 2019/06/14
Tea 102 kcal 426 kJ	Tej 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 102 kcal 426 kJ
Bundás kenyér 289 kcal A:Glutén, Tojás, 1.207 kJ	Gabonapehely 111 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 463 kJ	Főtt virsli mustár/ketchup, kenyér 491 kcal A:Glutén, Mustár, Szójabab, 2.054 kJ	Főtt virsli mustár/ketchup, kenyér 491 kcal A:Glutén, Mustár, Szójabab, 2.054 kJ	Tej 112 kcal A:Tej, 468 kJ
				Briós 149 kcal A:Glutén, 623 kJ

Kalória:	Kalória:	390,39kcal	Kalória:	202,70kcal	Kalória:	598,90kcal	Kalória:	362,85kcal
Energia:	Energia:	1.632,57kJ	Energia:	847,67 kJ	Energia:	2.504,53kJ	Energia:	1.517,40 kJ
Zsír::	Zsír::	14,3980 g	Zsír::	3,9000 g	Zsír::	23,4740 g	Zsír::	8,0020 g
Fehérje:	Fehérje:	6,4260 g	Fehérje:	6,6000 g	Fehérje:	19,7270 g	Fehérje:	9,7030 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	35,8440 g	Szénhidrát:	25,5000 g	Szénhidrát:	50,2810 g	Szénhidrát:	36,8690 g
Só:	Só:	1,4140 g	Só:	0,3500 g	Só:	3,3830 g	Só:	0,4600 g
Cukor:	Cukor:	42,1000 g	Cukor:	17,1000 g	Cukor:	50,2800 g	Cukor:	47,8000 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	1,6600 g	Tel.zsírsv:	2,0000 g	Tel.zsírsv:	5,8300 g	Tel.zsírsv:	4,9500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea pénztár

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/06/10

Hétfő 2019/06/10	Kedd 2019/06/11	Szerda 2019/06/12	Csütörtök 2019/06/13	Péntek 2019/06/14
Tea 108 kcal 450 kJ	Tej 9 kcal 39 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ
Bundás kenyér 264 kcal A:Glutén, Tojás, 1.102 kJ	Margarinos , mézes kenyér 223 kcal A:Glutén, 933 kJ	Croissant 166 kcal A:Glutén, 694 kJ		Tej 9 kcal 39 kJ
				Briós 166 kcal A:Glutén, 694 kJ

Kalória:	Kalória:	371,28kcal	Kalória:	232,58kcal	Kalória:	273,60kcal	Kalória:	283,00kcal
Energia:	Energia:	1.552,64kJ	Energia:	972,63 kJ	Energia:	1.144,18kJ	Energia:	1.183,49 kJ
Zsír::	Zsír::	16,7340 g	Zsír::	4,5520 g	Zsír::	6,5420 g	Zsír::	6,7420 g
Fehérje:	Fehérje:	2,8743 g	Fehérje:	1,8190 g	Fehérje:	1,8310 g	Fehérje:	1,8310 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	29,5137 g	Szénhidrát:	45,6490 g	Szénhidrát:	18,3770 g	Szénhidrát:	20,2790 g
Só:	Só:	1,6660 g	Só:	0,8110 g	Só:	0,6100 g	Só:	0,6280 g
Cukor:	Cukor:	30,9767 g	Cukor:	22,8750 g	Cukor:	25,3200 g	Cukor:	25,9800 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	2,9533 g	Tel.zsírsv:	1,2700 g	Tel.zsírsv:	0,7000 g	Tel.zsírsv:	0,7000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea pénztár

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"

Dátum: 2019/06/10

Hétfő 2019/06/10	Kedd 2019/06/11	Szerda 2019/06/12	Csütörtök 2019/06/13	Péntek 2019/06/14
	Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 271 kcal A:Glutén, Tej, 1.133 kJ	Mandarin 47 kcal 196 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ	Margarinos kenyér zöldséggel 272 kcal A:Glutén, 1.137 kJ

Kalória:	Kalória:	270,92kcal	Kalória:	46,87kcal	Kalória:	67,60kcal	Kalória:	271,96kcal
Energia:	Energia:	1.132,95kJ	Energia:	196,00 kJ	Energia:	282,70kJ	Energia:	1.137,30 kJ
Zsír::	Zsír::	6,6800 g	Zsír::	0,3000 g	Zsír::	0,1300 g	Zsír::	6,7000 g
Fehérje:	Fehérje:	8,4550 g	Fehérje:	0,7000 g	Fehérje:	0,2600 g	Fehérje:	8,6550 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	43,9350 g	Szénhidrát:	9,8000 g	Szénhidrát:	17,9400 g	Szénhidrát:	44,1250 g
Só:	Só:	0,5280 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,5165 g
Cukor:	Cukor:	0,0750 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	2,3400 g	Cukor:	0,0750 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	1,6500 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	1,6500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea pénztár

Menü: INTERNÁTUS "UZSONNA"
Dátum: 2019/06/10

Hétfő 2019/06/10	Kedd 2019/06/11	Szerda 2019/06/12	Csütörtök 2019/06/13	Péntek 2019/06/14
	Gyümölcs 77 kcal 324 kJ	Kifli kockasajttal 205 kcal A:Glutén, Tej, 858 kJ	Vajkrémes rozskenyér zöldséggel 234 kcal A:Glutén, Tej, 980 kJ	Májkrémes kenyér zöldséggel 313 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.310 kJ

Kalória:	Kalória:	77,48kcal	Kalória:	205,20kcal	Kalória:	234,30kcal	Kalória:	313,20kcal
Energia:	Energia:	324,00kJ	Energia:	858,13 kJ	Energia:	979,82kJ	Energia:	1.309,77 kJ
Zsír::	Zsír::	0,3600 g	Zsír::	3,5800 g	Zsír::	6,5400 g	Zsír::	5,2000 g
Fehérje:	Fehérje:	0,9600 g	Fehérje:	6,9800 g	Fehérje:	7,0050 g	Fehérje:	10,5000 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	16,8000 g	Szénhidrát:	34,4600 g	Szénhidrát:	33,8250 g	Szénhidrát:	46,3600 g
Só:	Só:	0,0000 g	Só:	0,5000 g	Só:	0,5250 g	Só:	0,8800 g
Cukor:	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	1,1000 g	Cukor:	0,2850 g	Cukor:	0,0200 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	1,8000 g	Tel.zsírsvav:	3,6000 g	Tel.zsírsvav:	1,8200 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea pénztár

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"

Dátum: 2019/06/10

Hétfő 2019/06/10	Kedd 2019/06/11	Szerda 2019/06/12	Csütörtök 2019/06/13	Péntek 2019/06/14
	Hot Dog 450 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, Szójabab, 1.882 kJ	Roston csirkemell pitával 389 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.628 kJ	Pulykasonkás margarinós zsemle zöldséggel 141 kcal A:Glutén, 588 kJ Joghurt 108 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Diófélék, 452 kJ	Hideg csomag 637 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt, 2.663 kJ

Kalória:	Kalória:	450,00kcal	Kalória:	389,41kcal	Kalória:	248,60kcal	Kalória:	636,82kcal
Energia:	Energia:	1.881,86kJ	Energia:	1.628,45 kJ	Energia:	1.039,63kJ	Energia:	2.663,10 kJ
Zsír::	Zsír::	23,7200 g	Zsír::	4,2400 g	Zsír::	8,6900 g	Zsír::	19,8200 g
Fehérje:	Fehérje:	22,8900 g	Fehérje:	35,2400 g	Fehérje:	11,9250 g	Fehérje:	12,4250 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	31,0000 g	Szénhidrát:	53,9800 g	Szénhidrát:	18,3500 g	Szénhidrát:	104,3000 g
Só:	Só:	3,3900 g	Só:	1,1100 g	Só:	0,1800 g	Só:	0,0305 g
Cukor:	Cukor:	3,3200 g	Cukor:	1,1100 g	Cukor:	15,7750 g	Cukor:	13,7350 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	8,6800 g	Tel.zsírsv:	0,1500 g	Tel.zsírsv:	1,0500 g	Tel.zsírsv:	1,4000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea pénztár

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/06/10

Hétfő 2019/06/10	Kedd 2019/06/11	Szerda 2019/06/12	Csütörtök 2019/06/13	Péntek 2019/06/14
	Hot Dog 346 kcal A:Glutén, Mustár, Szójabab, 1.448 kJ	Párolt csirkemell 151 kcal 631 kJ	Hideg vacsora 233 kcal A:Glutén, 973 kJ	Hideg csomag 338 kcal A:Glutén, 1.415 kJ
		Kenyér 96 kcal A:Glutén, 403 kJ		

Kalória:	Kalória:	346,23kcal	Kalória:	247,31kcal	Kalória:	232,56kcal	Kalória:	338,35kcal
Energia:	Energia:	1.447,91kJ	Energia:	1.034,21 kJ	Energia:	972,53kJ	Energia:	1.414,93 kJ
Zsír::	Zsír::	21,5433 g	Zsír::	4,2333 g	Zsír::	7,7933 g	Zsír::	16,4083 g
Fehérje:	Fehérje:	13,9233 g	Fehérje:	30,5567 g	Fehérje:	6,8167 g	Fehérje:	6,4667 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	29,2667 g	Szénhidrát:	26,7517 g	Szénhidrát:	35,2517 g	Szénhidrát:	42,2317 g
Só:	Só:	3,0700 g	Só:	1,5200 g	Só:	1,7200 g	Só:	1,5440 g
Cukor:	Cukor:	3,1400 g	Cukor:	0,2400 g	Cukor:	14,1400 g	Cukor:	19,7150 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	8,2300 g	Tel.zsírsvav:	0,2000 g	Tel.zsírsvav:	2,2400 g	Tel.zsírsvav:	6,1425 g