

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"  
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
<b>Gulyásleves</b>  218 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 910 kJ	<b>Zöldség leves</b>  139 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 569 kJ	<b>Paradicsom leves</b>  216 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 899 kJ	<b>Gyümölcs leves</b>  200 kcal A:Glutén, Tej, 834 kJ	<b>Gomba krémleves</b>  184 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 769 kJ
<b>Tejbedara</b>  443 kcal A:Glutén, Tej, Csillagfűrt, 1.851 kJ	<b>Burgonya fozelék</b>  345 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, 1.442 kJ	<b>Natur halfilé</b>  165 kcal A:Halak, 689 kJ	<b>Csevapcsicsa</b>  352 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 1.472 kJ	<b>Búboshús</b>  237 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt, 992 kJ
<b>Alma</b>  68 kcal 283 kJ	<b>Dinszelt pulyka</b>  151 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 632 kJ	<b>Barna rizs köret</b>  436 kcal 1.824 kJ	<b>Sült burgonya</b>  305 kcal 1.277 kJ	<b>Bulgur</b>  383 kcal A:Glutén, 1.603 kJ
	<b>Túró rudi</b>  40 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 165 kJ	<b>Savanyú káposzta</b>  20 kcal A:Mustár, 83 kJ	<b>Csemege uborka</b>  12 kcal A:Mustár, 52 kJ	<b>Alma</b>  68 kcal 283 kJ

Kalória:	727,82 kcal	Kalória:	674,71kcal	Kalória:	836,55kcal	Kalória:	869,47kcal	Kalória:	872,01kcal
Energia:	3.043,47 kJ	Energia:	2.807,41kJ	Energia:	3.495,23 kJ	Energia:	3.635,78kJ	Energia:	3.646,56 kJ
Zsír:	13,8630 g	Zsír:	16,7989 g	Zsír:	21,0805 g	Zsír:	52,0161 g	Zsír:	29,2867 g
Fehérje:	32,9413 g	Fehérje:	33,6959 g	Fehérje:	36,8985 g	Fehérje:	18,8790 g	Fehérje:	37,1387 g
Szénhidrát:	98,8236 g	Szénhidrát:	79,5850 g	Szénhidrát:	103,0530 g	Szénhidrát:	64,5282 g	Szénhidrát:	122,0387 g
Só:	1,4221 g	Só:	3,4734 g	Só:	1,9556 g	Só:	2,2480 g	Só:	3,1301 g
Cukor:	42,9463 g	Cukor:	15,2765 g	Cukor:	14,5460 g	Cukor:	22,9320 g	Cukor:	3,0506 g
Tel.zsírsvav:	3,6366 g	Tel.zsírsvav:	1,8414 g	Tel.zsírsvav:	2,1882 g	Tel.zsírsvav:	8,7100 g	Tel.zsírsvav:	7,3300 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
<b>Gulyásleves</b> 216 kcal 902 kJ	<b>Zöldség leves</b> 75 kcal 299 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	<b>Paradicsom leves</b> 197 kcal 820 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	<b>Gyümölcs leves</b> 171 kcal 714 kJ A:Glutén, Tej,	<b>Csontleves</b> 121 kcal 493 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
<b>Tejbedara</b> 300 kcal 1.254 kJ A:Glutén, Tej, Csillagfűrt,	<b>Párolt sertés szelet</b> 361 kcal 1.510 kJ	<b>Natur halfilé</b> 154 kcal 644 kJ A:Halak,	<b>Párolt csirkemell</b> 151 kcal 631 kJ	<b>Alma</b> 78 kcal 326 kJ
<b>Alma</b> 78 kcal 326 kJ	<b>Burgonya fozelék</b> 219 kcal 918 kJ A:Glutén, Tej,	<b>Barna rizs köret</b> 436 kcal 1.824 kJ	<b>Sült burgonya</b> 425 kcal 1.779 kJ	<b>Natur sertésszelet</b> 220 kcal 922 kJ
	<b>Alma</b> 78 kcal 326 kJ	<b>Savanyú káposzta</b> 16 kcal 66 kJ A:Mustár,	<b>Csemege uborka</b> 11 kcal 46 kJ A:Mustár,	<b>Bulgur</b> 355 kcal 1.485 kJ A:Glutén,

Kalória: 593,63 kcal  
Energia: 2.482,33 kJ  
Zsír:: 9,6583 g  
Fehérje: 23,3780 g  
Szénhidrát: 88,2797 g  
Só: 1,1436 g  
Cukor: 29,8033 g  
Tel.zsírsvav: 0,8089 g

Kalória: 733,01kcal  
Energia: 3.052,65kJ  
Zsír:: 29,9411 g  
Fehérje: 33,7679 g  
Szénhidrát: 75,0381 g  
Só: 2,4679 g  
Cukor: 11,3320 g  
Tel.zsírsvav: 2,0790 g

Kalória: 802,82kcal  
Energia: 3.354,18 kJ  
Zsír:: 21,8405 g  
Fehérje: 32,2400 g  
Szénhidrát: 98,9585 g  
Só: 1,8820 g  
Cukor: 13,6925 g  
Tel.zsírsvav: 2,0790 g

Kalória: 758,30kcal  
Energia: 3.170,89kJ  
Zsír:: 23,1511 g  
Fehérje: 39,1490 g  
Szénhidrát: 88,9235 g  
Só: 1,2537 g  
Cukor: 26,9235 g  
Tel.zsírsvav: 0,7225 g

Kalória: 774,47kcal  
Energia: 3.226,26 kJ  
Zsír:: 22,7986 g  
Fehérje: 41,1789 g  
Szénhidrát: 110,1234 g  
Só: 3,0702 g  
Cukor: 5,8200 g  
Tel.zsírsvav: 0,8565 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"  
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
<b>Tea</b> 108 kcal 450 kJ	<b>Tea</b> 108 kcal 450 kJ	<b>Tea</b> 108 kcal 450 kJ	<b>Tea</b> 108 kcal 450 kJ	<b>Tea</b> 108 kcal 450 kJ
<b>Kakaó</b> 27 kcal 113 kJ A:Tej,	<b>Bundás kenyér</b> 289 kcal 1.207 kJ A:Glutén, Tojás,	<b>Tej</b> 112 kcal 468 kJ A:Tej,	<b>Fott virsli mustár/ketchup kenyér</b> 522 kcal 2.184 kJ A:Glutén, Mustár, Szójabab,	<b>Tej</b> 112 kcal 468 kJ A:Tej,
<b>Pulykasonkás margarinós zsemle zöldséggel</b> 186 kcal 777 kJ		<b>Gabonapehely</b> 111 kcal 463 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,		<b>Briós</b> 149 kcal 623 kJ A:Glutén,

Kalória: 320,58 kcal  
Energia: 1.340,61 kJ  
Zsír:: 14,2320 g  
Fehérje: 13,9830 g  
Szénhidrát: 8,6750 g  
Só: 2,5510 g  
Cukor: 26,9900 g  
Tel.zsírsvav: 5,1200 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.zsírsvav: 1,6600 g

Kalória: 330,35kcal  
Energia: 1.381,48 kJ  
Zsír:: 6,5620 g  
Fehérje: 6,2230 g  
Szénhidrát: 27,0290 g  
Só: 0,4100 g  
Cukor: 41,7300 g  
Tel.zsírsvav: 3,6000 g

Kalória: 629,85kcal  
Energia: 2.633,96kJ  
Zsír:: 23,8100 g  
Fehérje: 20,5590 g  
Szénhidrát: 56,2170 g  
Só: 3,4520 g  
Cukor: 53,1300 g  
Tel.zsírsvav: 5,9400 g

Kalória: 368,65kcal  
Energia: 1.541,65 kJ  
Zsír:: 8,0620 g  
Fehérje: 9,9230 g  
Szénhidrát: 38,7290 g  
Só: 0,4600 g  
Cukor: 47,8300 g  
Tel.zsírsvav: 4,9500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"  
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
<b>Müzli szelet</b>  77 kcal A: Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	<b>Keksz</b>  109 kcal A: Glutén, Földimogyoró, Szezám, Szezám, 457 kJ	<b>Mandarin</b>  47 kcal 196 kJ	<b>Margarinos sajtos kenyér zöldséggel</b> 482 kcal A: Glutén, Tej, 2.017 kJ	<b>Margarinos kenyér zöldséggel</b> 275 kcal A: Glutén, 1.152 kJ

Kalória:	77,20 kcal	Kalória:	109,28 kcal	Kalória:	46,87 kcal	Kalória:	482,20 kcal	Kalória:	275,47 kcal
Energia:	322,84 kJ	Energia:	456,98 kJ	Energia:	196,00 kJ	Energia:	2.016,51 kJ	Energia:	1.152,00 kJ
Zsír:	2,0000 g	Zsír:	5,5460 g	Zsír:	0,3000 g	Zsír:	19,9000 g	Zsír:	6,7300 g
Fehérje:	0,8000 g	Fehérje:	1,4100 g	Fehérje:	0,7000 g	Fehérje:	19,3800 g	Fehérje:	8,9550 g
Szénhidrát:	13,4000 g	Szénhidrát:	12,6665 g	Szénhidrát:	9,8000 g	Szénhidrát:	46,5000 g	Szénhidrát:	44,6350 g
Só:	0,0000 g	Só:	0,0024 g	Só:	0,0000 g	Só:	1,3060 g	Só:	0,5195 g
Cukor:	4,2000 g	Cukor:	5,4520 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	0,3000 g	Cukor:	0,0750 g
Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	9,0000 g	Tel.zsírsv:	1,6500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: INTERNÁTUS "UZSONNA"  
Dátum: 2020/03/16

**Hétfő**  
**2020/03/16**

**Kedd**  
**2020/03/17**

**Szerda**  
**2020/03/18**

**Csütörtök**  
**2020/03/19**

**Péntek**  
**2020/03/20**

<b>Margarinos kenyér zöldséggel</b>	
275 kcal	1.152 kJ
A:Glutén,	

<b>Vajkrémes zsemle zöldséggel</b>	
219 kcal	916 kJ
A:Glutén, Tej,	

<b>Sonkás sajtos kenyér zöldséggel</b>	
166 kcal	696 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Diófélék,	

<b>Korözöttes kenyér zöldséggel</b>	
294 kcal	1.228 kJ
A:Glutén, Tej,	

<b>Májkrémes kenyér zöldséggel</b>	
330 kcal	1.381 kJ
A:Glutén, Szójabab,	

Kalória: 275,47 kcal  
Energia: 1.152,00 kJ  
Zsír:: 6,7300 g  
Fehérje: 8,9550 g  
Szénhidrát: 44,6350 g  
Só: 0,5195 g  
Cukor: 0,0750 g  
Tel.zsírsvav: 1,6500 g

Kalória: 219,02kcal  
Energia: 915,91kJ  
Zsír:: 9,4000 g  
Fehérje: 6,9400 g  
Szénhidrát: 26,4000 g  
Só: 0,2300 g  
Cukor: 0,3800 g  
Tel.zsírsvav: 4,8000 g

Kalória: 166,44kcal  
Energia: 696,04 kJ  
Zsír:: 6,2280 g  
Fehérje: 23,7600 g  
Szénhidrát: 137,1000 g  
Só: 1,0000 g  
Cukor: 5,0000 g  
Tel.zsírsvav: 3,4200 g

Kalória: 293,54kcal  
Energia: 1.227,55kJ  
Zsír:: 5,5680 g  
Fehérje: 13,9220 g  
Szénhidrát: 45,9820 g  
Só: 0,7820 g  
Cukor: 0,0060 g  
Tel.zsírsvav: 0,0420 g

Kalória: 330,30kcal  
Energia: 1.381,28 kJ  
Zsír:: 9,1500 g  
Fehérje: 11,7200 g  
Szénhidrát: 45,0200 g  
Só: 1,2800 g  
Cukor: 0,0400 g  
Tel.zsírsvav: 3,6400 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"  
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
<b>Csirkevelles rakott burgonya</b>  314 kcal A:Tej, 1.315 kJ	<b>Bolognai spagetti</b>  827 kcal 3.460 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,  <b>Narancs</b>  41 kcal 173 kJ	<b>Cézár saláta</b>  122 kcal 507 kJ	<b>Hideg csomag</b>  404 kcal 1.690 kJ A:Glutén, Tej,	<b>Hideg csomag</b>  994 kcal 4.159 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezámag, Csillagfűrt,

Kalória:	314,41 kcal	Kalória:	868,83kcal	Kalória:	121,74kcal	Kalória:	404,15kcal	Kalória:	994,47kcal
Energia:	1.314,85 kJ	Energia:	3.633,27kJ	Energia:	507,20 kJ	Energia:	1.690,11kJ	Energia:	4.158,79 kJ
Zsír::	17,8558 g	Zsír::	38,9773 g	Zsír::	1,2505 g	Zsír::	16,5300 g	Zsír::	31,5950 g
Fehérje:	25,8632 g	Fehérje:	41,0863 g	Fehérje:	22,9240 g	Fehérje:	46,9750 g	Fehérje:	19,1000 g
Szénhidrát:	13,2982 g	Szénhidrát:	78,7555 g	Szénhidrát:	7,3300 g	Szénhidrát:	66,9800 g	Szénhidrát:	159,8250 g
Só:	0,4002 g	Só:	2,1296 g	Só:	0,0120 g	Só:	0,0300 g	Só:	0,8955 g
Cukor:	1,2756 g	Cukor:	4,3660 g	Cukor:	1,8600 g	Cukor:	1,4400 g	Cukor:	19,5350 g
Tel.zsírsv:	3,2542 g	Tel.zsírsv:	5,4050 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,3000 g	Tel.zsírsv:	6,2925 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
<b>Párolt csirkemell</b>  151 kcal 631 kJ	<b>Bolognai spagetti</b>  634 kcal A:Glutén, Tojás, 2.649 kJ	<b>Cézár saláta</b>  204 kcal 813 kJ	<b>Hideg vacsora</b>  431 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.803 kJ	<b>Hideg csomag</b>  698 kcal A:Glutén, 2.919 kJ
<b>Burgonya köret</b>  282 kcal 1.179 kJ	<b>Narancs</b>  41 kcal 173 kJ		<b>Tej</b>  30 kcal A:Tej, 126 kJ	

Kalória:	432,94 kcal	Kalória:	674,92kcal	Kalória:	203,50kcal	Kalória:	461,12kcal	Kalória:	697,90kcal
Energia:	1.810,51 kJ	Energia:	2.822,37kJ	Energia:	813,38 kJ	Energia:	1.928,34kJ	Energia:	2.918,57 kJ
Zsír::	3,9400 g	Zsír::	20,9505 g	Zsír::	3,2490 g	Zsír::	26,0375 g	Zsír::	20,6538 g
Fehérje:	37,1400 g	Fehérje:	21,9843 g	Fehérje:	27,4500 g	Fehérje:	36,9075 g	Fehérje:	13,2850 g
Szénhidrát:	61,2000 g	Szénhidrát:	92,0372 g	Szénhidrát:	16,2500 g	Szénhidrát:	54,7928 g	Szénhidrát:	113,9563 g
Só:	1,9000 g	Só:	1,6050 g	Só:	0,0500 g	Só:	1,2085 g	Só:	1,1880 g
Cukor:	9,0000 g	Cukor:	5,0500 g	Cukor:	7,7500 g	Cukor:	3,5000 g	Cukor:	19,9400 g
Tel.zsírsvav:	0,2000 g	Tel.zsírsvav:	0,8000 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	5,5400 g	Tel.zsírsvav:	6,1425 g