

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
Sertés raguleves 241 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.009 kJ	Zöldség leves 140 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 575 kJ	Tarhonya leves 207 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 839 kJ	Erdélyi zöldbableves 98 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 408 kJ	Csontleves 133 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 545 kJ
Szilvás gombóc 662 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 2.766 kJ	Tejszínes csirkemell 181 kcal A:Tej, 757 kJ	Lencsefőzelék 441 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.846 kJ	Paprikás burgonya virslivel 537 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, 2.246 kJ	Gyros hús 476 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.991 kJ
	Kukoricás rizs 265 kcal 1.110 kJ	Dinsztelt sertés 180 kcal 751 kJ	Csemege uborka 12 kcal A:Mustár, 52 kJ	Friss saláta öntettel 123 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 513 kJ
	Kenyér 173 kcal A:Glutén, 723 kJ	Túró rudi 40 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 165 kJ	Kenyér 248 kcal A:Glutén, 1.035 kJ	

Kalória: 902,95 kcal
Energia: 3.775,43 kJ
Zsír: 16,2163 g
Fehérje: 33,0808 g
Szénhidrát: 151,7773 g
Só: 3,7913 g
Cukor: 47,2656 g
Tel.zsírsv: 1,2200 g

Kalória: 759,85kcal
Energia: 3.165,13kJ
Zsír: 21,2832 g
Fehérje: 46,5815 g
Szénhidrát: 118,8566 g
Só: 2,6203 g
Cukor: 9,7719 g
Tel.zsírsv: 3,8619 g

Kalória: 867,38kcal
Energia: 3.601,30 kJ
Zsír: 28,6273 g
Fehérje: 53,3312 g
Szénhidrát: 74,2559 g
Só: 3,2616 g
Cukor: 14,3692 g
Tel.zsírsv: 3,3197 g

Kalória: 894,92kcal
Energia: 3.741,90kJ
Zsír: 30,2241 g
Fehérje: 35,2749 g
Szénhidrát: 122,4684 g
Só: 3,5381 g
Cukor: 32,7528 g
Tel.zsírsv: 5,9373 g

Kalória: 732,00kcal
Energia: 3.048,66 kJ
Zsír: 53,5481 g
Fehérje: 73,0379 g
Szénhidrát: 71,9072 g
Só: 2,9772 g
Cukor: 12,5390 g
Tel.zsírsv: 8,2159 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
Sertés raguleves 189 kcal A:Zeller, 788 kJ	Zöldség leves 76 kcal 305 kJ	Lencsefozelék 342 kcal A:Mustár, 1.432 kJ	Erdélyi zöldbableves 98 kcal 409 kJ	Csontleves 117 kcal A:Zeller, 477 kJ
Mákos metélt 650 kcal 2.717 kJ	Tejszínes csirkemell 175 kcal 730 kJ	Dinsztelt sertés 212 kcal 887 kJ	Paprikás burgonya virslivel 586 kcal A:Szójabab, 2.450 kJ	Gyros hús 220 kcal 920 kJ
	Rizs köret 218 kcal 913 kJ	Rizsleves 135 kcal A:Zeller, 566 kJ	Csemege uborka 11 kcal A:Mustár, 46 kJ	Sült burgonya 345 kcal 1.443 kJ
	Párolt kukorica 182 kcal 762 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ	Kenyér 62 kcal A:Glutén, 258 kJ	Friss saláta 40 kcal 166 kJ

Kalória: 838,36 kcal
Energia: 3.505,83 kJ
Zsír:: 27,0856 g
Fehérje: 25,0315 g
Szénhidrát: 121,2350 g
Só: 1,7504 g
Cukor: 26,3856 g
Tel.zsírsvav: 1,1400 g

Kalória: 651,30kcal
Energia: 2.711,18kJ
Zsír:: 16,4322 g
Fehérje: 44,8536 g
Szénhidrát: 104,5015 g
Só: 2,4725 g
Cukor: 12,2282 g
Tel.zsírsvav: 2,4400 g

Kalória: 767,78kcal
Energia: 3.210,78 kJ
Zsír:: 26,5739 g
Fehérje: 46,9375 g
Szénhidrát: 76,2543 g
Só: 4,1338 g
Cukor: 10,5400 g
Tel.zsírsvav: 2,1425 g

Kalória: 756,64kcal
Energia: 3.163,64kJ
Zsír:: 32,4966 g
Fehérje: 31,4126 g
Szénhidrát: 86,6874 g
Só: 2,4609 g
Cukor: 11,3298 g
Tel.zsírsvav: 6,0386 g

Kalória: 721,77kcal
Energia: 3.005,89 kJ
Zsír:: 55,3486 g
Fehérje: 68,1414 g
Szénhidrát: 70,0984 g
Só: 2,2432 g
Cukor: 6,3800 g
Tel.zsírsvav: 8,7000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
Sertés raguleves 189 kcal A:Zeller, 789 kJ	Tejszínes csirkemell 175 kcal 730 kJ	Lencsefozelék 342 kcal A:Mustár, 1.432 kJ	Erdélyi zöldbableves 98 kcal 409 kJ	Csontleves 117 kcal A:Zeller, 477 kJ
Mákos metélt 650 kcal 2.717 kJ	Zöldség leves 76 kcal 305 kJ	Dinsztelt sertés 212 kcal 887 kJ	Paprikás burgonya virslivel 586 kcal A:Szójabab, 2.450 kJ	Gyros hús 220 kcal 920 kJ
	Rizs köret 218 kcal 913 kJ	Rizsleves 135 kcal A:Zeller, 566 kJ	Csemege uborka 11 kcal A:Mustár, 46 kJ	Sült burgonya 352 kcal 1.470 kJ
	Párolt kukorica 182 kcal 762 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ		Friss saláta 50 kcal 207 kJ

Kalória: 838,38 kcal
Energia: 3.505,93 kJ
Zsír:: 27,0854 g
Fehérje: 25,0323 g
Szénhidrát: 121,2382 g
Só: 1,7254 g
Cukor: 26,3856 g
Tel.zsírsvav: 1,1400 g

Kalória: 651,30kcal
Energia: 2.711,18kJ
Zsír:: 16,4322 g
Fehérje: 44,8536 g
Szénhidrát: 104,5015 g
Só: 2,4725 g
Cukor: 12,2282 g
Tel.zsírsvav: 2,4400 g

Kalória: 767,78kcal
Energia: 3.210,78 kJ
Zsír:: 26,5739 g
Fehérje: 46,9375 g
Szénhidrát: 76,2543 g
Só: 4,1338 g
Cukor: 10,5400 g
Tel.zsírsvav: 2,1425 g

Kalória: 694,90kcal
Energia: 2.905,46kJ
Zsír:: 31,4968 g
Fehérje: 28,4385 g
Szénhidrát: 75,1885 g
Só: 3,8609 g
Cukor: 11,3298 g
Tel.zsírsvav: 6,0386 g

Kalória: 738,27kcal
Energia: 3.074,89 kJ
Zsír:: 55,6886 g
Fehérje: 68,5764 g
Szénhidrát: 72,5034 g
Só: 2,2527 g
Cukor: 7,3200 g
Tel.zsírsvav: 8,7000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
Tea 102 kcal 426 kJ	Tea 102 kcal 426 kJ	Tea 102 kcal 426 kJ	Tea 102 kcal 426 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ
Tojás rántotta 107 kcal A:Tojás, 449 kJ	Kakaó 27 kcal A:Tej, 113 kJ	Korözöttes kenyér zöldséggel 291 kcal A:Glutén, Tej, 1.216 kJ	Szalámis kenyér 435 kcal A:Glutén, 1.819 kJ	Kakaó 27 kcal A:Tej, 113 kJ
Kenyér 198 kcal A:Glutén, 826 kJ	Fonott kalács 202 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, 843 kJ			Májkrémes kenyér zöldséggel 317 kcal A:Glutén, Mustár, Szójabab, 1.324 kJ

Kalória:	406,82 kcal	Kalória:	330,42kcal	Kalória:	392,57kcal	Kalória:	536,92kcal	Kalória:	451,39kcal
Energia:	1.701,27 kJ	Energia:	1.381,77kJ	Energia:	1.641,68 kJ	Energia:	2.245,33kJ	Energia:	1.887,65 kJ
Zsír:	18,6820 g	Zsír:	5,7720 g	Zsír:	5,4410 g	Zsír:	21,8770 g	Zsír:	9,6820 g
Fehérje:	15,2470 g	Fehérje:	7,0630 g	Fehérje:	13,7840 g	Fehérje:	14,0330 g	Fehérje:	13,3030 g
Szénhidrát:	37,5050 g	Szénhidrát:	36,3150 g	Szénhidrát:	45,8600 g	Szénhidrát:	45,3090 g	Szénhidrát:	51,8450 g
Só:	1,0000 g	Só:	0,0200 g	Só:	0,7810 g	Só:	1,3330 g	Só:	1,3600 g
Cukor:	25,0000 g	Cukor:	26,3600 g	Cukor:	25,0030 g	Cukor:	25,0150 g	Cukor:	26,4300 g
Tel.zsírsv:	0,3000 g	Tel.zsírsv:	0,5200 g	Tel.zsírsv:	0,0210 g	Tel.zsírsv:	8,7925 g	Tel.zsírsv:	4,1600 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
Margarinos mézes kenyér 394 kcal A:Glutén, 1.647 kJ	Sertéspárizsis kenyér zöldséggel 369 kcal A:Glutén, 1.544 kJ	Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ	Kifli kockasajttal 173 kcal A:Glutén, Tej, 724 kJ

Kalória:	393,74 kcal	Kalória:	369,25kcal	Kalória:	77,20kcal	Kalória:	67,60kcal	Kalória:	173,05kcal
Energia:	1.646,57 kJ	Energia:	1.544,17kJ	Energia:	322,84 kJ	Energia:	282,70kJ	Energia:	723,68 kJ
Zsír::	11,6880 g	Zsír::	13,2000 g	Zsír::	2,0000 g	Zsír::	0,1300 g	Zsír::	5,0000 g
Fehérje:	6,8110 g	Fehérje:	15,3050 g	Fehérje:	0,8000 g	Fehérje:	0,2600 g	Fehérje:	7,8250 g
Szénhidrát:	63,7030 g	Szénhidrát:	46,3750 g	Szénhidrát:	13,4000 g	Szénhidrát:	17,9400 g	Szénhidrát:	27,0000 g
Só:	0,5700 g	Só:	1,7000 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,1400 g
Cukor:	39,0150 g	Cukor:	0,0750 g	Cukor:	4,2000 g	Cukor:	2,3400 g	Cukor:	0,9800 g
Tel.zsírsvav:	4,7800 g	Tel.zsírsvav:	1,6500 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	1,8000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
Kebab 494 kcal A:Glutén, 2.067 kJ	Natur sertésszelet 220 kcal 922 kJ	Bolognai spagetti 698 kcal A:Tej, 2.921 kJ	Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 404 kcal A:Glutén, 1.690 kJ	Hideg csomag 734 kcal A:Glutén, 3.068 kJ
	Burgonyapüré 298 kcal 1.247 kJ		Rostos üdítő 100% 64 kcal 268 kJ	
	Savanyúság cékla 51 kcal 212 kJ			

Kalória: 494,32 kcal
Energia: 2.067,11 kJ
Zsír:: 10,2309 g
Fehérje: 38,2149 g
Szénhidrát: 62,9269 g
Só: 2,0070 g
Cukor: 9,3300 g
Tel.zsírsvav: 1,7500 g

Kalória: 569,30kcal
Energia: 2.380,78kJ
Zsír:: 15,2600 g
Fehérje: 33,7550 g
Szénhidrát: 66,8030 g
Só: 2,8956 g
Cukor: 9,0030 g
Tel.zsírsvav: 1,0800 g

Kalória: 698,44kcal
Energia: 2.920,74 kJ
Zsír:: 27,0305 g
Fehérje: 24,4643 g
Szénhidrát: 82,3672 g
Só: 1,9000 g
Cukor: 5,1000 g
Tel.zsírsvav: 3,5000 g

Kalória: 468,15kcal
Energia: 1.957,76kJ
Zsír:: 17,2350 g
Fehérje: 9,9975 g
Szénhidrát: 70,1700 g
Só: 0,5540 g
Cukor: 14,5500 g
Tel.zsírsvav: 5,4000 g

Kalória: 733,55kcal
Energia: 3.067,63 kJ
Zsír:: 27,3225 g
Fehérje: 11,3450 g
Szénhidrát: 109,9475 g
Só: 1,4110 g
Cukor: 20,4700 g
Tel.zsírsvav: 8,8500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
Sertés raguleves 241 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.009 kJ	Tejszínes csirkemell 181 kcal A:Tej, 757 kJ	Tarhonya leves 207 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 839 kJ	Erdélyi zöldbableves 98 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 408 kJ	Csontleves 133 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 545 kJ
Szilvás gombóc 662 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 2.766 kJ	Zöldség leves 140 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 575 kJ	Lencsefőzelék 425 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.777 kJ	Paprikás burgonya virslivel 523 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, 2.186 kJ	Gyros hús 476 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.991 kJ
	Kukoricás rizs 265 kcal 1.110 kJ	Dinsztelt sertés 180 kcal 751 kJ	Csemege uborka 12 kcal A:Mustár, 52 kJ	Sült burgonya 305 kcal 1.277 kJ
	Kenyér 182 kcal A:Glutén, 761 kJ	Túró rudi 40 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 165 kJ		Friss saláta 38 kcal 157 kJ

Kalória: 902,95 kcal
Energia: 3.775,43 kJ
Zsír: 16,2163 g
Fehérje: 33,0808 g
Szénhidrát: 151,7773 g
Só: 3,7913 g
Cukor: 47,2656 g
Tel.zsír: 1,2200 g

Kalória: 768,95kcal
Energia: 3.203,19kJ
Zsír: 19,0432 g
Fehérje: 43,5715 g
Szénhidrát: 123,7566 g
Só: 3,6803 g
Cukor: 9,7719 g
Tel.zsír: 3,8619 g

Kalória: 850,84kcal
Energia: 3.532,13 kJ
Zsír: 26,7873 g
Fehérje: 53,3312 g
Szénhidrát: 74,2559 g
Só: 3,2616 g
Cukor: 14,3692 g
Tel.zsír: 3,1197 g

Kalória: 632,90kcal
Energia: 2.646,16kJ
Zsír: 27,4861 g
Fehérje: 27,4189 g
Szénhidrát: 70,6804 g
Só: 2,5701 g
Cukor: 9,9528 g
Tel.zsír: 5,0573 g

Kalória: 952,39kcal
Energia: 3.970,33 kJ
Zsír: 63,4214 g
Fehérje: 73,5474 g
Szénhidrát: 102,1544 g
Só: 3,0861 g
Cukor: 7,5640 g
Tel.zsír: 8,7150 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "UZSONNA"
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
Felvágott margarinós kenyérral 302 kcal A:Glutén, 1.261 kJ	Gyümölcsös joghurt 34 kcal A:Tej, 142 kJ	Halkrémes kenyér 326 kcal A:Glutén, Halak, 1.365 kJ	Sajtkrémes kenyér 305 kcal A:Glutén, Tej, 1.275 kJ	Szolo 81 kcal 337 kJ

Kalória:	301,56 kcal	Kalória:	34,00kcal	Kalória:	326,49kcal	Kalória:	305,00kcal	Kalória:	80,59kcal
Energia:	1.261,09 kJ	Energia:	142,18kJ	Energia:	1.365,35 kJ	Energia:	1.275,48kJ	Energia:	337,00 kJ
Zsír::	8,3300 g	Zsír::	0,1000 g	Zsír::	7,8000 g	Zsír::	3,9000 g	Zsír::	0,3000 g
Fehérje:	12,3550 g	Fehérje:	3,2000 g	Fehérje:	20,6800 g	Fehérje:	10,5400 g	Fehérje:	0,6000 g
Szénhidrát:	44,2350 g	Szénhidrát:	5,2000 g	Szénhidrát:	43,5000 g	Szénhidrát:	47,3400 g	Szénhidrát:	18,1000 g
Só:	1,2630 g	Só:	0,1000 g	Só:	1,0100 g	Só:	0,6800 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	0,1350 g	Cukor:	4,7000 g	Cukor:	0,1000 g	Cukor:	0,9600 g	Cukor:	1,5000 g
Tel.zsírsvav:	3,2700 g	Tel.zsírsvav:	0,1000 g	Tel.zsírsvav:	2,9000 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
<p>Kebab</p> <p>569 kcal A:Glutén,</p> <p>2.379 kJ</p>	<p>Natur sertésszelet</p> <p>188 kcal 785 kJ</p>	<p>Bolognai spagetti</p> <p>827 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,</p> <p>3.460 kJ</p>	<p>Sonkaszalámis kenyér zöldséggel</p> <p>370 kcal A:Glutén, Tej,</p> <p>1.547 kJ</p>	<p>Hideg csomag</p> <p>994 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt,</p> <p>4.159 kJ</p>
	<p>Burgonyapüré</p> <p>292 kcal A:Tej,</p> <p>1.220 kJ</p>		<p>Gyümölcsös joghurt</p> <p>34 kcal A:Tej,</p> <p>142 kJ</p>	
	<p>Savanyúság cékla</p> <p>63 kcal 265 kJ</p>			

Kalória: 568,86 kcal
Energia: 2.378,83 kJ
Zsír:: 13,1809 g
Fehérje: 42,0449 g
Szénhidrát: 71,2769 g
Só: 2,2920 g
Cukor: 7,5000 g
Tel.zsírsv: 3,6000 g

Kalória: 542,98kcal
Energia: 2.270,68kJ
Zsír:: 14,4100 g
Fehérje: 31,8600 g
Szénhidrát: 65,1020 g
Só: 3,0924 g
Cukor: 12,3020 g
Tel.zsírsv: 1,8200 g

Kalória: 827,46kcal
Energia: 3.460,27 kJ
Zsír:: 38,7673 g
Fehérje: 40,3663 g
Szénhidrát: 69,4555 g
Só: 2,1296 g
Cukor: 4,3660 g
Tel.zsírsv: 5,4050 g

Kalória: 403,84kcal
Energia: 1.688,83kJ
Zsír:: 12,5900 g
Fehérje: 22,2700 g
Szénhidrát: 53,1250 g
Só: 0,8200 g
Cukor: 4,9250 g
Tel.zsírsv: 6,2500 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.zsírsv: 6,2925 g