

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
Karalábé leves 171 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 689 kJ	Paradicsom leves 216 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 899 kJ	Csontleves 133 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 545 kJ	Ananászos csirkemell rizszel 534 kcal A:Glutén, Tej, 2.232 kJ	Szárnyas aprólékleves 200 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 836 kJ
Bakonyi sertés tokány 287 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.200 kJ	Zöldséges csirkés bulgur 481 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 2.010 kJ	Gyros hús 409 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.712 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 214 kcal A:Glutén, 893 kJ	Fott kemény tojás 81 kcal A:Tojás, 337 kJ
Galuska 402 kcal A:Glutén, Tojás, 1.680 kJ	Fejeskáposzta saláta 70 kcal 295 kJ	Friss saláta öntettel 123 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 513 kJ	Burgonya leves magyaros 169 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 707 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ
Alma 68 kcal 283 kJ				Sóska fozelék 268 kcal A:Glutén, Tej, 850 kJ

Kalória: 927,44 kcal
Energia: 3.852,45 kJ
Zsír: 27,8260 g
Fehérje: 62,4385 g
Szénhidrát: 158,2661 g
Só: 3,5552 g
Cukor: 8,2883 g
Tel.zsírsv: 1,7001 g

Kalória: 766,90kcal
Energia: 3.204,00kJ
Zsír: 11,4573 g
Fehérje: 42,8605 g
Szénhidrát: 105,3320 g
Só: 2,9852 g
Cukor: 25,9620 g
Tel.zsírsv: 1,1382 g

Kalória: 665,30kcal
Energia: 2.769,73 kJ
Zsír: 71,7481 g
Fehérje: 92,7679 g
Szénhidrát: 62,5572 g
Só: 3,0822 g
Cukor: 12,8390 g
Tel.zsírsv: 14,2159 g

Kalória: 916,28kcal
Energia: 3.831,78kJ
Zsír: 21,2002 g
Fehérje: 46,5856 g
Szénhidrát: 164,6446 g
Só: 3,5972 g
Cukor: 11,0898 g
Tel.zsírsv: 2,9666 g

Kalória: 616,41kcal
Energia: 2.305,46 kJ
Zsír: 41,6155 g
Fehérje: 49,0615 g
Szénhidrát: 56,7616 g
Só: 1,2751 g
Cukor: 21,7912 g
Tel.zsírsv: 17,0287 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
Karalábé leves 156 kcal A:Zeller, 628 kJ	Paradicsom leves 192 kcal A:Zeller, 799 kJ	Csontleves 115 kcal A:Zeller, 466 kJ	Zöldség leves 74 kcal A:Zeller, 298 kJ	Szárnyas aprólékleves 100 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 420 kJ
Bakonyi sertés tokány 317 kcal 1.324 kJ	Zöldséges csirke 253 kcal 1.059 kJ	Gyros hús 395 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, 1.653 kJ	Ananászos csirkemell rizszel 372 kcal 1.554 kJ	Fott kemény tojás 81 kcal A:Tojás, 337 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ	Bulgur 355 kcal A:Glutén, 1.485 kJ	Friss saláta 4 kcal 17 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 198 kcal A:Glutén, 829 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ
Tészta köret 386 kcal 1.616 kJ	Fejeskáposzta saláta 86 kcal 362 kJ			Sóska fozelék 268 kcal A:Glutén, Tej, 850 kJ

Kalória: 937,36 kcal
Energia: 3.893,93 kJ
Zsír: 28,7522 g
Fehérje: 40,6845 g
Szénhidrát: 133,6601 g
Só: 2,4476 g
Cukor: 7,6383 g
Tel.zsírsv: 1,8331 g

Kalória: 886,68kcal
Energia: 3.704,91kJ
Zsír: 21,9443 g
Fehérje: 44,4814 g
Szénhidrát: 118,6370 g
Só: 2,2645 g
Cukor: 24,3810 g
Tel.zsírsv: 3,2920 g

Kalória: 513,85kcal
Energia: 2.136,37 kJ
Zsír: 42,5961 g
Fehérje: 56,2079 g
Szénhidrát: 47,2034 g
Só: 2,4937 g
Cukor: 3,1275 g
Tel.zsírsv: 7,0150 g

Kalória: 644,21kcal
Energia: 2.681,54kJ
Zsír: 9,2567 g
Fehérje: 36,4040 g
Szénhidrát: 124,6155 g
Só: 2,6171 g
Cukor: 23,8729 g
Tel.zsírsv: 1,0500 g

Kalória: 517,00kcal
Energia: 1.889,74 kJ
Zsír: 40,9423 g
Fehérje: 30,6055 g
Szénhidrát: 42,6455 g
Só: 1,2575 g
Cukor: 21,6202 g
Tel.zsírsv: 17,5671 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
Karalábé leves 171 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 689 kJ	Paradicsom leves 216 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 899 kJ	Csontleves 133 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 545 kJ	Ananászos csirkemell rizszel 492 kcal A:Glutén, Tej, 2.059 kJ	Szárnyas apróléklevés 188 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 786 kJ
Bakonyi sertés tokány 287 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.200 kJ	Zöldséges csirkés bulgur 489 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 2.044 kJ	Gyros hús 409 kcal 1.712 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 214 kcal A:Glutén, 893 kJ	Fott kemény tojás 81 kcal A:Tojás, 337 kJ
Galuska 402 kcal A:Glutén, Tojás, 1.680 kJ	Fejeskáposzta saláta 70 kcal 295 kJ	Friss saláta 38 kcal 157 kJ	Burgonya leves magyaros 169 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 707 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 214 kcal A:Glutén, 893 kJ
Alma 68 kcal 283 kJ				Alma 68 kcal 283 kJ
				Sóskamártás 245 kcal A:Glutén, Tej, 751 kJ

Kalória: 927,44 kcal
Energia: 3.852,45 kJ
Zsír:: 27,8260 g
Fehérje: 62,4385 g
Szénhidrát: 158,2661 g
Só: 3,5552 g
Cukor: 8,2883 g
Tel.zsírsvav: 1,7001 g

Kalória: 775,17kcal
Energia: 3.238,58kJ
Zsír:: 12,3773 g
Fehérje: 42,8605 g
Szénhidrát: 105,3320 g
Só: 2,9852 g
Cukor: 25,9620 g
Tel.zsírsvav: 1,2382 g

Kalória: 580,34kcal
Energia: 2.414,46 kJ
Zsír:: 69,3764 g
Fehérje: 88,9784 g
Szénhidrát: 50,2944 g
Só: 2,7231 g
Cukor: 7,3240 g
Tel.zsírsvav: 14,2000 g

Kalória: 874,93kcal
Energia: 3.658,85kJ
Zsír:: 16,6002 g
Fehérje: 46,5856 g
Szénhidrát: 164,6446 g
Só: 2,5972 g
Cukor: 11,0898 g
Tel.zsírsvav: 2,4666 g

Kalória: 794,50kcal
Energia: 3.050,20 kJ
Zsír:: 40,3122 g
Fehérje: 54,2120 g
Szénhidrát: 98,5416 g
Só: 2,5508 g
Cukor: 21,5896 g
Tel.zsírsvav: 16,7087 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 102 kcal 426 kJ	Tea 102 kcal 426 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 102 kcal 426 kJ
Kakaó 27 kcal A:Tej, 113 kJ	Bundás kenyér 289 kcal A:Glutén, Tojás, 1.207 kJ	Tej 112 kcal A:Tej, 468 kJ	Hot Dog 291 kcal A:Glutén, Mustár, Szójabab, 1.215 kJ	Tej 112 kcal A:Tej, 468 kJ
Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 335 kcal A:Glutén, 1.403 kJ		Gabonapehely 111 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 463 kJ		Briós 149 kcal A:Glutén, 623 kJ

Kalória:	470,19 kcal	Kalória:	390,39kcal	Kalória:	324,55kcal	Kalória:	398,15kcal	Kalória:	362,85kcal
Energia:	1.966,29 kJ	Energia:	1.632,57kJ	Energia:	1.357,23 kJ	Energia:	1.665,02kJ	Energia:	1.517,40 kJ
Zsír::	9,6620 g	Zsír::	14,3980 g	Zsír::	6,5020 g	Zsír::	21,0320 g	Zsír::	8,0020 g
Fehérje:	19,3380 g	Fehérje:	6,4260 g	Fehérje:	6,0030 g	Fehérje:	14,5730 g	Fehérje:	9,7030 g
Szénhidrát:	51,8100 g	Szénhidrát:	35,8440 g	Szénhidrát:	25,1690 g	Szénhidrát:	18,3690 g	Szénhidrát:	36,8690 g
Só:	0,5275 g	Só:	1,4140 g	Só:	0,4100 g	Só:	2,5500 g	Só:	0,4600 g
Cukor:	26,4650 g	Cukor:	42,1000 g	Cukor:	41,7000 g	Cukor:	27,9300 g	Cukor:	47,8000 g
Tel.zsírsvav:	2,7700 g	Tel.zsírsvav:	1,6600 g	Tel.zsírsvav:	3,6000 g	Tel.zsírsvav:	8,2300 g	Tel.zsírsvav:	4,9500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
Körte 58 kcal 243 kJ	Keksz 120 kcal A:Glutén, 503 kJ	Mandarin 47 kcal 196 kJ	Margarinos sajtos kenyér zöldséggel 482 kcal A:Glutén, Tej, 2.017 kJ	Vajas kenyér zöldséggel 313 kcal A:Glutén, Tej, 1.310 kJ

Kalória:	58,00 kcal	Kalória:	120,32kcal	Kalória:	46,87kcal	Kalória:	482,20kcal	Kalória:	313,25kcal
Energia:	242,55 kJ	Energia:	503,17kJ	Energia:	196,00 kJ	Energia:	2.016,51kJ	Energia:	1.309,98 kJ
Zsír::	0,1000 g	Zsír::	5,7105 g	Zsír::	0,3000 g	Zsír::	28,6000 g	Zsír::	10,1400 g
Fehérje:	0,3000 g	Fehérje:	1,4570 g	Fehérje:	0,7000 g	Fehérje:	19,3800 g	Fehérje:	6,7750 g
Szénhidrát:	15,4000 g	Szénhidrát:	12,8075 g	Szénhidrát:	9,8000 g	Szénhidrát:	43,5000 g	Szénhidrát:	44,4000 g
Só:	0,0000 g	Só:	0,0024 g	Só:	0,0000 g	Só:	1,3060 g	Só:	0,3675 g
Cukor:	0,0000 g	Cukor:	4,7235 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	0,3000 g	Cukor:	0,1350 g
Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	2,8435 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	9,0000 g	Tel.zsírsvav:	1,2000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "UZSONNA"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő
2020/11/16

Kedd
2020/11/17

Szerda
2020/11/18

Csütörtök
2020/11/19

Péntek
2020/11/20

Margarinos kenyér zöldséggel

277 kcal
A:Glutén, Tej, 1.158 kJ

Vajkrémes zsemle zöldséggel

179 kcal
A:Glutén, Tej, 749 kJ

Kifli kockasajttal

173 kcal
A:Glutén, Tej, 724 kJ

Korözöttes kenyér zöldséggel

317 kcal
A:Glutén, Tej, 1.324 kJ

Májkrémes kenyér zöldséggel

317 kcal
A:Glutén, Mustár, Szójabab, 1.324 kJ

Kalória: 276,97 kcal
Energia: 1.158,28 kJ
Zsír:: 6,7300 g
Fehérje: 8,9550 g
Szénhidrát: 44,7850 g
Só: 0,5075 g
Cukor: 0,0750 g
Tel.zsírsv: 1,6500 g

Kalória: 179,22kcal
Energia: 749,47kJ
Zsír:: 2,6000 g
Fehérje: 7,3000 g
Szénhidrát: 26,3000 g
Só: 0,1500 g
Cukor: 1,0000 g
Tel.zsírsv: 0,1800 g

Kalória: 173,05kcal
Energia: 723,68 kJ
Zsír:: 5,0000 g
Fehérje: 7,8250 g
Szénhidrát: 27,0000 g
Só: 0,1400 g
Cukor: 0,9800 g
Tel.zsírsv: 1,8000 g

Kalória: 316,54kcal
Energia: 1.323,74kJ
Zsír:: 5,7680 g
Fehérje: 14,9220 g
Szénhidrát: 49,9820 g
Só: 0,7820 g
Cukor: 0,0060 g
Tel.zsírsv: 0,0420 g

Kalória: 316,67kcal
Energia: 1.324,28 kJ
Zsír:: 9,1000 g
Fehérje: 11,9200 g
Szénhidrát: 46,1200 g
Só: 1,3400 g
Cukor: 0,0400 g
Tel.zsírsv: 3,6400 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
Bácskai rizseshús 466 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.949 kJ	Hagymás burgonyasaláta 245 kcal 1.026 kJ	Piedone spagetti 949 kcal A:Glutén, Tej, 3.969 kJ	Hideg vacsora 397 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.661 kJ	Hideg csomag 994 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt, 4.159 kJ
Csemege uborka 12 kcal A:Mustár, 52 kJ	Sült sertés 196 kcal 820 kJ			

Kalória:	478,44 kcal	Kalória:	441,42kcal	Kalória:	949,05kcal	Kalória:	397,30kcal	Kalória:	994,47kcal
Energia:	2.000,79 kJ	Energia:	1.845,98kJ	Energia:	3.968,82 kJ	Energia:	1.661,47kJ	Energia:	4.158,79 kJ
Zsír::	13,2108 g	Zsír::	17,6242 g	Zsír::	39,6010 g	Zsír::	14,1400 g	Zsír::	31,5950 g
Fehérje:	33,3975 g	Fehérje:	26,3055 g	Fehérje:	45,6080 g	Fehérje:	16,4000 g	Fehérje:	19,1000 g
Szénhidrát:	78,4090 g	Szénhidrát:	39,2800 g	Szénhidrát:	90,5200 g	Szénhidrát:	42,9550 g	Szénhidrát:	159,8250 g
Só:	1,5846 g	Só:	2,0000 g	Só:	2,9010 g	Só:	1,4260 g	Só:	0,8955 g
Cukor:	4,8940 g	Cukor:	6,0750 g	Cukor:	10,6700 g	Cukor:	0,3000 g	Cukor:	19,5350 g
Tel.zsírsvav:	0,5210 g	Tel.zsírsvav:	0,9670 g	Tel.zsírsvav:	7,3100 g	Tel.zsírsvav:	3,4000 g	Tel.zsírsvav:	6,2925 g