

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2021/01/11

Hétfő 2021/01/11	Kedd 2021/01/12	Szerda 2021/01/13	Csütörtök 2021/01/14	Péntek 2021/01/15
<p>Tarhonya leves</p> <p>207 kcal 839 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,</p>	<p>Tojás leves</p> <p>116 kcal 486 kJ A:Glutén, Tojás,</p>	<p>Száraz bableves</p> <p>343 kcal 1.435 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,</p>	<p>Hamis gulyásleves</p> <p>136 kcal 567 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,</p>	<p>Zöldségleves árpagyönggyel</p> <p>122 kcal 511 kJ A:Glutén, Zeller,</p>
<p>Bolognai spagetti</p> <p>735 kcal 3.072 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,</p>	<p>Gyros hús</p> <p>393 kcal 1.642 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,</p>	<p>Burgonya fozelék</p> <p>293 kcal 1.225 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,</p>	<p>Csirkemáj rizottó</p> <p>474 kcal 1.979 kJ A:Tej,</p>	<p>Sült csirke-comb</p> <p>392 kcal 1.641 kJ</p>
<p>Alma</p> <p>68 kcal 283 kJ</p>	<p>Friss saláta öntettel</p> <p>123 kcal 513 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,</p>	<p>Mandarin</p> <p>47 kcal 196 kJ</p>	<p>Csemege uborka</p> <p>12 kcal 52 kJ A:Mustár,</p>	<p>Majonézes kukorica saláta</p> <p>317 kcal 1.324 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,</p>
		<p>Csirkepörkölt</p> <p>324 kcal 1.353 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,</p>		<p>Péksütemény</p> <p>157 kcal 655 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Diófélék, Csillagfűrt,</p>

Kalória:	1.009,03 kcal	Kalória:	631,59kcal	Kalória:	1.006,94kcal	Kalória:	621,84kcal	Kalória:	987,92kcal
Energia:	4.193,58 kJ	Energia:	2.640,98kJ	Energia:	4.209,27 kJ	Energia:	2.597,67kJ	Energia:	4.131,39 kJ
Zsír:	39,3872 g	Zsír:	27,9968 g	Zsír:	28,8115 g	Zsír:	21,8721 g	Zsír:	49,3170 g
Fehérje:	40,1265 g	Fehérje:	35,8243 g	Fehérje:	67,0190 g	Fehérje:	37,1536 g	Fehérje:	68,3811 g
Szénhidrát:	117,2425 g	Szénhidrát:	60,7177 g	Szénhidrát:	119,0278 g	Szénhidrát:	83,6221 g	Szénhidrát:	79,6191 g
Só:	3,4917 g	Só:	2,4678 g	Só:	2,1916 g	Só:	2,9128 g	Só:	3,9332 g
Cukor:	10,4916 g	Cukor:	10,5124 g	Cukor:	9,3734 g	Cukor:	8,1792 g	Cukor:	17,0874 g
Tel.zsírsvav:	7,4996 g	Tel.zsírsvav:	1,5585 g	Tel.zsírsvav:	4,2780 g	Tel.zsírsvav:	4,1210 g	Tel.zsírsvav:	5,9524 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2021/01/11

Hétfő 2021/01/11	Kedd 2021/01/12	Szerda 2021/01/13	Csütörtök 2021/01/14	Péntek 2021/01/15
Csontleves 80 kcal A:Zeller, 322 kJ	Tojás leves 150 kcal A:Tojás, 627 kJ	Száraz bableves 294 kcal 1.231 kJ	Hamis gulyásleves 177 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 740 kJ	Zöldségleves árpagyönggyel 57 kcal A:Zeller, 238 kJ
Sült sertés 328 kcal 1.372 kJ	Gyros hús 591 kcal 2.470 kJ	Csirkepörkölt 223 kcal 933 kJ	Csirkemáj rizottó 464 kcal A:Tej, 1.938 kJ	Sült csirke-comb 167 kcal 697 kJ
Paradicsomos káposzta fozelék 235 kcal 981 kJ	Friss saláta 50 kcal 207 kJ	Burgonya fozelék 333 kcal 1.394 kJ	Csemege uborka 11 kcal A:Mustár, 46 kJ	Párolt kukorica 342 kcal 1.432 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ		Mandarin 70 kcal 294 kJ		

Kalória: 720,70 kcal
Energia: 3.001,42 kJ
Zsír:: 15,4826 g
Fehérje: 26,5174 g
Szénhidrát: 54,5524 g
Só: 3,0582 g
Cukor: 12,9000 g
Tel.zsírsvav: 1,1000 g

Kalória: 790,17kcal
Energia: 3.304,16kJ
Zsír:: 36,4001 g
Fehérje: 34,9198 g
Szénhidrát: 84,2169 g
Só: 2,2407 g
Cukor: 5,2524 g
Tel.zsírsvav: 2,0126 g

Kalória: 921,29kcal
Energia: 3.852,51 kJ
Zsír:: 25,7349 g
Fehérje: 42,1430 g
Szénhidrát: 126,3618 g
Só: 1,9384 g
Cukor: 10,9414 g
Tel.zsírsvav: 3,2780 g

Kalória: 652,05kcal
Energia: 2.724,02kJ
Zsír:: 25,9616 g
Fehérje: 37,3564 g
Szénhidrát: 82,2721 g
Só: 1,1354 g
Cukor: 7,6113 g
Tel.zsírsvav: 4,1233 g

Kalória: 565,89kcal
Energia: 2.366,51 kJ
Zsír:: 19,1060 g
Fehérje: 33,3629 g
Szénhidrát: 67,9124 g
Só: 2,2808 g
Cukor: 20,0005 g
Tel.zsírsvav: 3,6052 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"
Dátum: 2021/01/11

Hétfő 2021/01/11	Kedd 2021/01/12	Szerda 2021/01/13	Csütörtök 2021/01/14	Péntek 2021/01/15
Tarhonya leves 207 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 839 kJ	Tojás leves 116 kcal A:Glutén, Tojás, 486 kJ	Száraz bableves 214 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 893 kJ	Hamis gulyásleves 136 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 567 kJ	Zöldségleves árpagyönggyel 122 kcal A:Glutén, Zeller, 511 kJ
Paradicsomos káposzta fozelék 245 kcal A:Glutén, 1.024 kJ	Gyros hús 415 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.736 kJ	Csirkepörkölt 348 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, 1.456 kJ	Csirkemáj rizottó 474 kcal A:Tej, 1.979 kJ	Sült csirke-comb 392 kcal 1.641 kJ
Sült sertés 328 kcal 1.372 kJ	Friss saláta öntettel 123 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 513 kJ	Burgonya fozelék 343 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, 1.434 kJ	Csemege uborka 12 kcal A:Mustár, 52 kJ	Majonézes kukorica saláta 317 kcal A:Tojás, Tej, Mustár, 1.324 kJ
Alma 68 kcal 283 kJ		Mandarin 47 kcal 196 kJ		Péksütemény 157 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Diófélék, Csillagfűrt, 655 kJ

Kalória: 847,35 kcal
Energia: 3.517,50 kJ
Zsír: 18,1999 g
Fehérje: 31,7582 g
Szénhidrát: 72,2370 g
Só: 3,1731 g
Cukor: 14,5036 g
Tel.zsír: 2,9076 g

Kalória: 653,99kcal
Energia: 2.734,65kJ
Zsír: 28,1968 g
Fehérje: 40,7643 g
Szénhidrát: 61,7177 g
Só: 3,0678 g
Cukor: 10,5124 g
Tel.zsír: 1,5585 g

Kalória: 951,81kcal
Energia: 3.978,69 kJ
Zsír: 27,9992 g
Fehérje: 63,3365 g
Szénhidrát: 115,2128 g
Só: 2,9982 g
Cukor: 9,9459 g
Tel.zsír: 4,2595 g

Kalória: 621,84kcal
Energia: 2.597,67kJ
Zsír: 21,8721 g
Fehérje: 37,1536 g
Szénhidrát: 83,6221 g
Só: 2,9128 g
Cukor: 8,1792 g
Tel.zsír: 4,1210 g

Kalória: 987,92kcal
Energia: 4.131,39 kJ
Zsír: 49,3170 g
Fehérje: 68,3811 g
Szénhidrát: 79,6191 g
Só: 3,9332 g
Cukor: 17,0874 g
Tel.zsír: 5,9524 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2021/01/11

Hétfő 2021/01/11	Kedd 2021/01/12	Szerda 2021/01/13	Csütörtök 2021/01/14	Péntek 2021/01/15
Csontleves 115 kcal A:Zeller, 466 kJ	Tojás leves 150 kcal A:Tojás, 627 kJ	Száraz bableves 294 kcal 1.231 kJ	Hamis gulyásleves 177 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 740 kJ	Zöldségleves árpagyönggyel 64 kcal A:Zeller, 269 kJ
Sült sertés 328 kcal 1.372 kJ	Gyros hús 591 kcal 2.470 kJ	Csirkepörkölt 223 kcal 933 kJ	Csirkemáj rizottó 460 kcal A:Tej, 1.919 kJ	Sült csirke-comb 167 kcal 697 kJ
Paradicsomos káposzta fozelék 251 kcal 1.048 kJ	Friss saláta 50 kcal 207 kJ	Burgonya fozelék 333 kcal 1.394 kJ	Csemege uborka 11 kcal A:Mustár, 46 kJ	Párolt kukorica 342 kcal 1.432 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ		Mandarin 70 kcal 294 kJ		

Kalória: 771,20 kcal
Energia: 3.212,61 kJ
Zsír:: 15,6626 g
Fehérje: 27,8674 g
Szénhidrát: 65,4524 g
Só: 3,0582 g
Cukor: 13,0000 g
Tel.zsírsvav: 1,1000 g

Kalória: 790,17kcal
Energia: 3.304,16kJ
Zsír:: 36,4001 g
Fehérje: 34,9198 g
Szénhidrát: 84,2169 g
Só: 2,2407 g
Cukor: 5,2524 g
Tel.zsírsvav: 2,0126 g

Kalória: 921,29kcal
Energia: 3.852,51 kJ
Zsír:: 25,7349 g
Fehérje: 42,1430 g
Szénhidrát: 126,3618 g
Só: 1,9384 g
Cukor: 10,9414 g
Tel.zsírsvav: 3,2780 g

Kalória: 647,58kcal
Energia: 2.705,30kJ
Zsír:: 25,6331 g
Fehérje: 36,9856 g
Szénhidrát: 82,2671 g
Só: 1,1068 g
Cukor: 7,6042 g
Tel.zsírsvav: 3,9090 g

Kalória: 573,35kcal
Energia: 2.397,68 kJ
Zsír:: 19,1312 g
Fehérje: 33,5281 g
Szénhidrát: 68,7127 g
Só: 2,2986 g
Cukor: 20,7862 g
Tel.zsírsvav: 3,6052 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2021/01/11

Hétfő 2021/01/11	Kedd 2021/01/12	Szerda 2021/01/13	Csütörtök 2021/01/14	Péntek 2021/01/15
Tea 102 kcal 426 kJ	Tea 102 kcal 426 kJ	Tea 102 kcal 426 kJ	Tej 112 kcal 468 kJ A:Tej,	Tea 102 kcal 426 kJ
Tojás rántotta 107 kcal 449 kJ A:Tojás,	Kakaó 27 kcal 113 kJ A:Tej,	Túrókrémes kenyér 293 kcal 1.224 kJ A:Glutén, Tej,	Tea 102 kcal 426 kJ	Kakaó 27 kcal 113 kJ A:Tej,
	Fonott kalács 287 kcal 1.200 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, Szezám,		Tojáskrémes kenyér 324 kcal 1.354 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár,	Májkrémes kenyér zöldséggel 317 kcal 1.324 kJ A:Glutén, Mustár, Szójabab,

Kalória:	209,22 kcal	Kalória:	415,92kcal	Kalória:	394,45kcal	Kalória:	537,72kcal	Kalória:	445,59kcal
Energia:	874,93 kJ	Energia:	1.739,32kJ	Energia:	1.649,54 kJ	Energia:	2.248,68kJ	Energia:	1.863,40 kJ
Zsír:	15,4870 g	Zsír:	5,3220 g	Zsír:	5,6020 g	Zsír:	20,2020 g	Zsír:	9,6220 g
Fehérje:	5,7870 g	Fehérje:	8,5630 g	Fehérje:	14,8230 g	Fehérje:	19,2410 g	Fehérje:	13,0830 g
Szénhidrát:	1,1050 g	Szénhidrát:	56,0650 g	Szénhidrát:	44,7490 g	Szénhidrát:	54,8060 g	Szénhidrát:	49,9850 g
Só:	1,0000 g	Só:	0,4200 g	Só:	1,4880 g	Só:	1,8560 g	Só:	1,3600 g
Cukor:	25,0000 g	Cukor:	26,3600 g	Cukor:	25,2800 g	Cukor:	35,0600 g	Cukor:	26,4000 g
Tel.zsírsv:	0,3000 g	Tel.zsírsv:	3,2200 g	Tel.zsírsv:	1,3500 g	Tel.zsírsv:	6,3150 g	Tel.zsírsv:	4,1600 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"
Dátum: 2021/01/11

Hétfő 2021/01/11	Kedd 2021/01/12	Szerda 2021/01/13	Csütörtök 2021/01/14	Péntek 2021/01/15
Mogyorókrémes kenyér 346 kcal A:Glutén, Tej, Földimogyoró, 1.447 kJ	Sertéspárizsis kenyér zöldséggel 391 kcal A:Glutén, 1.633 kJ	Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ	Kifli kockasajttal 205 kcal A:Glutén, Tej, 858 kJ

Kalória:	345,90 kcal	Kalória:	390,54kcal	Kalória:	77,20kcal	Kalória:	67,60kcal	Kalória:	205,20kcal
Energia:	1.446,51 kJ	Energia:	1.633,21kJ	Energia:	322,84 kJ	Energia:	282,70kJ	Energia:	858,13 kJ
Zsír::	9,2020 g	Zsír::	14,8200 g	Zsír::	2,0000 g	Zsír::	0,1300 g	Zsír::	3,5800 g
Fehérje:	6,7740 g	Fehérje:	16,1950 g	Fehérje:	0,8000 g	Fehérje:	0,2600 g	Fehérje:	6,9800 g
Szénhidrát:	57,3020 g	Szénhidrát:	47,5950 g	Szénhidrát:	13,4000 g	Szénhidrát:	17,9400 g	Szénhidrát:	34,4600 g
Só:	0,4830 g	Só:	2,0200 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,5000 g
Cukor:	19,9500 g	Cukor:	0,0750 g	Cukor:	4,2000 g	Cukor:	2,3400 g	Cukor:	1,1000 g
Tel.zsírsvav:	0,7700 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 "UZSONNA"
Dátum: 2021/01/11

Hétfő 2021/01/11	Kedd 2021/01/12	Szerda 2021/01/13	Csütörtök 2021/01/14	Péntek 2021/01/15
Zala felvágott zsemlével 354 kcal A:Glutén, 1.480 kJ	Gyümölcsös joghurt 149 kcal A:Tej, 621 kJ	Halkrémes kenyér 326 kcal A:Glutén, Halak, 1.365 kJ	Sajtkrémes kenyér 282 kcal A:Glutén, Tej, 1.180 kJ	Narancs 41 kcal 173 kJ

Kalória:	354,02 kcal	Kalória:	148,50kcal	Kalória:	326,49kcal	Kalória:	282,13kcal	Kalória:	41,37kcal
Energia:	1.480,46 kJ	Energia:	621,01kJ	Energia:	1.365,35 kJ	Energia:	1.179,85kJ	Energia:	173,00 kJ
Zsír::	21,4000 g	Zsír::	3,3000 g	Zsír::	7,8000 g	Zsír::	5,6400 g	Zsír::	0,2000 g
Fehérje:	13,8750 g	Fehérje:	4,8000 g	Fehérje:	20,6800 g	Fehérje:	12,1800 g	Fehérje:	0,6000 g
Szénhidrát:	26,3750 g	Szénhidrát:	2,1000 g	Szénhidrát:	43,5000 g	Szénhidrát:	45,2800 g	Szénhidrát:	8,5000 g
Só:	1,3480 g	Só:	0,2250 g	Só:	1,0100 g	Só:	0,7100 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	0,3150 g	Cukor:	22,8000 g	Cukor:	0,1000 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	0,0000 g
Tel.zsírsvav:	8,3400 g	Tel.zsírsvav:	2,1000 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: 2021/01/11

Hétfő 2021/01/11	Kedd 2021/01/12	Szerda 2021/01/13	Csütörtök 2021/01/14	Péntek 2021/01/15
Narancsos pulyka mell rizzsel 410 kcal A:Glutén, 1.715 kJ	Lekváros derelye 728 kcal A:Glutén, Tojás, 3.044 kJ	Milánói sertésszelet 255 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Rákfélék, 1.066 kJ Bulgur 383 kcal A:Glutén, 1.603 kJ	Grill csirkemell 528 kcal A:Glutén, Tej, 2.209 kJ	Hideg csomag 994 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezámag, Csillagfűrt, 4.159 kJ

Kalória:	410,20 kcal	Kalória:	728,06kcal	Kalória:	638,24kcal	Kalória:	528,17kcal	Kalória:	994,47kcal
Energia:	1.715,40 kJ	Energia:	3.044,16kJ	Energia:	2.668,93 kJ	Energia:	2.208,74kJ	Energia:	4.158,79 kJ
Zsír::	6,0020 g	Zsír::	6,9706 g	Zsír::	18,7604 g	Zsír::	22,9180 g	Zsír::	31,5950 g
Fehérje:	31,5800 g	Fehérje:	18,0620 g	Fehérje:	34,8709 g	Fehérje:	36,1140 g	Fehérje:	19,1000 g
Szénhidrát:	89,2400 g	Szénhidrát:	133,0153 g	Szénhidrát:	80,8069 g	Szénhidrát:	40,3850 g	Szénhidrát:	159,8250 g
Só:	1,0000 g	Só:	2,5000 g	Só:	2,1700 g	Só:	2,5855 g	Só:	0,8955 g
Cukor:	0,0690 g	Cukor:	69,0000 g	Cukor:	4,2000 g	Cukor:	0,2000 g	Cukor:	19,5350 g
Tel.zsírsvav:	0,5090 g	Tel.zsírsvav:	0,8000 g	Tel.zsírsvav:	1,0250 g	Tel.zsírsvav:	6,5500 g	Tel.zsírsvav:	6,2925 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2021/01/11

Hétfő 2021/01/11	Kedd 2021/01/12	Szerda 2021/01/13	Csütörtök 2021/01/14	Péntek 2021/01/15
Narancsos pulyka mell rizzsel 351 kcal A:Glutén, 1.466 kJ	Rakott karfiol 434 kcal 1.815 kJ	Milánói sertésszelet 698 kcal A:Tej, 2.918 kJ	Hideg vacsora 410 kcal A:Glutén, 1.713 kJ	Hideg csomag 603 kcal A:Glutén, 2.523 kJ
	Mandarin 70 kcal 294 kJ	Bulgur 298 kcal A:Glutén, 1.246 kJ		

Kalória:	350,60 kcal	Kalória:	504,43kcal	Kalória:	995,66kcal	Kalória:	409,53kcal	Kalória:	603,41kcal
Energia:	1.466,19 kJ	Energia:	2.109,48kJ	Energia:	4.163,65 kJ	Energia:	1.712,59kJ	Energia:	2.523,39 kJ
Zsír::	5,9900 g	Zsír::	28,7093 g	Zsír::	26,0604 g	Zsír::	21,5050 g	Zsír::	25,5588 g
Fehérje:	29,3030 g	Fehérje:	22,7890 g	Fehérje:	39,7509 g	Fehérje:	33,3525 g	Fehérje:	11,4750 g
Szénhidrát:	67,8850 g	Szénhidrát:	45,7560 g	Szénhidrát:	149,0469 g	Szénhidrát:	24,3413 g	Szénhidrát:	81,2463 g
Só:	1,0000 g	Só:	0,4260 g	Só:	2,2000 g	Só:	0,0800 g	Só:	1,0810 g
Cukor:	0,0690 g	Cukor:	4,5030 g	Cukor:	4,5500 g	Cukor:	4,6500 g	Cukor:	19,5400 g
Tel.zsírsvav:	4,3090 g	Tel.zsírsvav:	1,2210 g	Tel.zsírsvav:	3,0000 g	Tel.zsírsvav:	2,0000 g	Tel.zsírsvav:	8,8500 g