

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2021/02/22

Hétfő 2021/02/22	Kedd 2021/02/23	Szerda 2021/02/24	Csütörtök 2021/02/25	Péntek 2021/02/26
Almaleves 184 kcal A:Glutén, Tej, 767 kJ	Csontleves 126 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 516 kJ	Tarhonya leves 207 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 839 kJ	Zöldség leves 140 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 575 kJ	Sárgaborsó leves 252 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.055 kJ
Zöldséges rizottó csirkemellel 412 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.723 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ	Sült csirke-comb 326 kcal 1.362 kJ	Zöldbab fozelék 245 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.023 kJ	Petrezselymes burgonya 242 kcal 1.013 kJ
Savanyúság 18 kcal 75 kJ	Darálthúsos metélt 737 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 3.084 kJ	Burgonya köret 235 kcal 983 kJ	Grill csirkemell 137 kcal 572 kJ	Rántott sajt 336 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.405 kJ
Kenyér teljes kiorlésu 214 kcal A:Glutén, 893 kJ		Párolt zöldségek 90 kcal 377 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 214 kcal A:Glutén, 893 kJ	
			Narancs 41 kcal 173 kJ	

Kalória: 827,26 kcal
Energia: 3.459,30 kJ
Zsír: 16,4159 g
Fehérje: 41,9979 g
Szénhidrát: 135,2011 g
Só: 3,8300 g
Cukor: 27,5574 g
Tel.zsírsv: 1,2655 g

Kalória: 931,38kcal
Energia: 3.882,45kJ
Zsír: 37,6743 g
Fehérje: 36,9748 g
Szénhidrát: 112,6559 g
Só: 2,8926 g
Cukor: 9,4105 g
Tel.zsírsv: 1,5824 g

Kalória: 857,56kcal
Energia: 3.560,23 kJ
Zsír: 25,4399 g
Fehérje: 64,9162 g
Szénhidrát: 88,3810 g
Só: 3,8886 g
Cukor: 16,9986 g
Tel.zsírsv: 8,5346 g

Kalória: 776,71kcal
Energia: 3.235,63kJ
Zsír: 20,6332 g
Fehérje: 48,1410 g
Szénhidrát: 95,9524 g
Só: 3,8022 g
Cukor: 11,2760 g
Tel.zsírsv: 1,2549 g

Kalória: 830,77kcal
Energia: 3.474,03 kJ
Zsír: 28,0881 g
Fehérje: 35,0179 g
Szénhidrát: 96,8919 g
Só: 3,5520 g
Cukor: 8,2404 g
Tel.zsírsv: 9,3397 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"
Dátum: 2021/02/22

Hétfő 2021/02/22	Kedd 2021/02/23	Szerda 2021/02/24	Csütörtök 2021/02/25	Péntek 2021/02/26
Zöldséges rizottó csirkemellel 412 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.723 kJ	Csontleves 126 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 516 kJ	Tarhonya leves 207 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 839 kJ	Zöldség leves 140 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 575 kJ	Sárgaborsó leves 252 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.055 kJ
Savanyúság 18 kcal 75 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ	Sült csirke-comb 334 kcal 1.396 kJ	Zöldbab fozelék 245 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.023 kJ	Petrezselymes burgonya 242 kcal 1.013 kJ
Kenyér teljes kiorlésu 214 kcal A:Glutén, 893 kJ	Darálthúsos metélt 737 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 3.084 kJ	Burgonya köret 235 kcal 983 kJ	Grill csirkemell 137 kcal 572 kJ	Rántott sajt 336 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.405 kJ
Almaleves 184 kcal A:Glutén, Tej, 767 kJ		Párolt zöldségek 90 kcal 377 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 214 kcal A:Glutén, 893 kJ	
			Narancs 41 kcal 173 kJ	

Kalória:	827,26 kcal	Kalória:	931,38kcal	Kalória:	865,83kcal	Kalória:	776,71kcal	Kalória:	830,77kcal
Energia:	3.459,30 kJ	Energia:	3.882,45kJ	Energia:	3.594,82 kJ	Energia:	3.235,63kJ	Energia:	3.474,03 kJ
Zsír:	16,4159 g	Zsír:	37,6743 g	Zsír:	26,3599 g	Zsír:	20,6332 g	Zsír:	28,0881 g
Fehérje:	41,9979 g	Fehérje:	36,9748 g	Fehérje:	64,9162 g	Fehérje:	48,1410 g	Fehérje:	35,0179 g
Szénhidrát:	135,2011 g	Szénhidrát:	112,6559 g	Szénhidrát:	88,3810 g	Szénhidrát:	95,9524 g	Szénhidrát:	96,8919 g
Só:	3,8300 g	Só:	2,8926 g	Só:	3,8886 g	Só:	3,8022 g	Só:	3,5520 g
Cukor:	27,5574 g	Cukor:	9,4105 g	Cukor:	16,9986 g	Cukor:	11,2760 g	Cukor:	8,2404 g
Tel.zsírsvav:	1,2655 g	Tel.zsírsvav:	1,5824 g	Tel.zsírsvav:	8,6346 g	Tel.zsírsvav:	1,2549 g	Tel.zsírsvav:	9,3397 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2021/02/22

Hétfő 2021/02/22	Kedd 2021/02/23	Szerda 2021/02/24	Csütörtök 2021/02/25	Péntek 2021/02/26
Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 102 kcal 426 kJ	Tea 102 kcal 426 kJ	Tea 102 kcal 426 kJ	Tea 102 kcal 426 kJ
Tojás rántotta 321 kcal 1.342 kJ A:Glutén, Tojás,	Kakaó 135 kcal 566 kJ A:Tej,	Túrókrémes kenyér 293 kcal 1.224 kJ A:Glutén, Tej,	Tej 112 kcal 468 kJ A:Tej,	Kakaó 135 kcal 566 kJ A:Tej,
	Fonott kalács 202 kcal 843 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,		Szalámis kenyér 391 kcal 1.636 kJ A:Glutén,	Májkrémes kenyér zöldséggel 315 kcal 1.315 kJ A:Glutén, Szójabab,

Kalória:	428,62 kcal	Kalória:	438,69kcal	Kalória:	394,45kcal	Kalória:	604,95kcal	Kalória:	551,71kcal
Energia:	1.792,44 kJ	Energia:	1.834,55kJ	Energia:	1.649,54 kJ	Energia:	2.529,83kJ	Energia:	2.307,18 kJ
Zsír:	16,3470 g	Zsír:	7,8520 g	Zsír:	5,6020 g	Zsír:	22,2270 g	Zsír:	11,7020 g
Fehérje:	14,0870 g	Fehérje:	11,7030 g	Fehérje:	14,8230 g	Fehérje:	20,1580 g	Fehérje:	18,1230 g
Szénhidrát:	46,1650 g	Szénhidrát:	51,4990 g	Szénhidrát:	44,7490 g	Szénhidrát:	54,7940 g	Szénhidrát:	64,2690 g
Só:	1,4800 g	Só:	0,1000 g	Só:	1,4880 g	Só:	1,6550 g	Só:	1,3900 g
Cukor:	25,0300 g	Cukor:	31,8000 g	Cukor:	25,2800 g	Cukor:	34,2000 g	Cukor:	31,8400 g
Tel.zsírsv:	0,3000 g	Tel.zsírsv:	2,6000 g	Tel.zsírsv:	1,3500 g	Tel.zsírsv:	9,5425 g	Tel.zsírsv:	6,2400 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"
Dátum: 2021/02/22

Hétfő 2021/02/22	Kedd 2021/02/23	Szerda 2021/02/24	Csütörtök 2021/02/25	Péntek 2021/02/26
Mogyorókrémes kenyér 346 kcal A:Glutén, Tej, Földimogyoró, 1.447 kJ	Sertéspárizsis kenyér zöldséggel 458 kcal A:Glutén, 1.915 kJ	Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ	Kifli kockasajttal 185 kcal A:Glutén, Tej, 772 kJ

Kalória:	345,90 kcal	Kalória:	458,00kcal	Kalória:	77,20kcal	Kalória:	67,60kcal	Kalória:	184,70kcal
Energia:	1.446,51 kJ	Energia:	1.915,31kJ	Energia:	322,84 kJ	Energia:	282,70kJ	Energia:	772,40 kJ
Zsír::	9,2020 g	Zsír::	20,7500 g	Zsír::	2,0000 g	Zsír::	0,1300 g	Zsír::	3,9500 g
Fehérje:	6,7740 g	Fehérje:	17,0950 g	Fehérje:	0,8000 g	Fehérje:	0,2600 g	Fehérje:	5,8300 g
Szénhidrát:	57,3020 g	Szénhidrát:	48,0350 g	Szénhidrát:	13,4000 g	Szénhidrát:	17,9400 g	Szénhidrát:	31,2500 g
Só:	0,4830 g	Só:	1,8180 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,3900 g
Cukor:	19,9500 g	Cukor:	0,0150 g	Cukor:	4,2000 g	Cukor:	2,3400 g	Cukor:	0,9800 g
Tel.zsírsvav:	0,7700 g	Tel.zsírsvav:	3,9000 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: 2021/02/22

Hétfő 2021/02/22	Kedd 2021/02/23	Szerda 2021/02/24	Csütörtök 2021/02/25	Péntek 2021/02/26
Zala felvágott zsemlével 354 kcal A:Glutén, 1.480 kJ	Gyümölcsös joghurt 269 kcal A:Glutén, Tej, 1.124 kJ	Halkrém kenyér 400 kcal A:Glutén, Tej, Halak, 1.673 kJ	Sajtkrém kenyér 262 kcal A:Glutén, Tej, 1.094 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ

Kalória:	354,02 kcal	Kalória:	268,75kcal	Kalória:	400,11kcal	Kalória:	261,72kcal	Kalória:	67,60kcal
Energia:	1.480,46 kJ	Energia:	1.123,89kJ	Energia:	1.673,20 kJ	Energia:	1.094,48kJ	Energia:	282,70 kJ
Zsír::	21,4000 g	Zsír::	4,1500 g	Zsír::	15,8000 g	Zsír::	3,7000 g	Zsír::	0,1300 g
Fehérje:	13,8750 g	Fehérje:	6,9250 g	Fehérje:	20,6400 g	Fehérje:	10,7400 g	Fehérje:	0,2600 g
Szénhidrát:	26,3750 g	Szénhidrát:	50,9250 g	Szénhidrát:	43,4750 g	Szénhidrát:	46,0400 g	Szénhidrát:	17,9400 g
Só:	1,3480 g	Só:	0,4500 g	Só:	0,8315 g	Só:	0,6900 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	0,3150 g	Cukor:	15,0000 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	0,9600 g	Cukor:	2,3400 g
Tel.zsírsvav:	8,3400 g	Tel.zsírsvav:	2,0000 g	Tel.zsírsvav:	1,5000 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2021/02/22

Hétfő 2021/02/22	Kedd 2021/02/23	Szerda 2021/02/24	Csütörtök 2021/02/25	Péntek 2021/02/26
Sertésflekken 323 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.349 kJ	Natur sertésszelet 348 kcal A:Glutén, 1.457 kJ	Rizs köret 249 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.041 kJ	Ballószögi rácos tarja 651 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.723 kJ	Hideg csomag 994 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezámag, Csillagfűrt, 4.159 kJ
Savanyúság cékla 63 kcal 265 kJ	Friss saláta 66 kcal 274 kJ	Boston sertés szelet 285 kcal A:Tej, 1.193 kJ		
Fott burgonya 235 kcal 983 kJ				

Kalória: 621,00 kcal
Energia: 2.596,97 kJ
Zsír:: 3,6345 g
Fehérje: 25,1785 g
Szénhidrát: 60,7105 g
Só: 2,4944 g
Cukor: 7,5050 g
Tel.zsírsvav: 0,3000 g

Kalória: 413,91kcal
Energia: 1.730,93kJ
Zsír:: 14,7900 g
Fehérje: 28,9500 g
Szénhidrát: 41,0600 g
Só: 1,5300 g
Cukor: 4,6500 g
Tel.zsírsvav: 0,3000 g

Kalória: 534,35kcal
Energia: 2.234,61 kJ
Zsír:: 22,0193 g
Fehérje: 29,1334 g
Szénhidrát: 75,8056 g
Só: 1,7678 g
Cukor: 0,8222 g
Tel.zsírsvav: 3,1000 g

Kalória: 651,15kcal
Energia: 2.723,04kJ
Zsír:: 30,3660 g
Fehérje: 31,6640 g
Szénhidrát: 62,5410 g
Só: 3,4273 g
Cukor: 8,6180 g
Tel.zsírsvav: 11,5060 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.zsírsvav: 6,2925 g