

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2021/10/11

Hétfő 2021/10/11	Kedd 2021/10/12	Szerda 2021/10/13	Csütörtök 2021/10/14	Péntek 2021/10/15
<p>Tea</p> <p>102 kcal 426 kJ</p>	<p>Tea</p> <p>102 kcal 426 kJ</p>	<p>Tea</p> <p>102 kcal 426 kJ</p>	<p>Gabonapehely</p> <p>297 kcal 1.240 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,</p>	<p>Tea</p> <p>102 kcal 426 kJ</p>
<p>Kakaó</p> <p>135 kcal 566 kJ A:Tej,</p>	<p>Felvágottas kenyér zöldséggel</p> <p>399 kcal 1.671 kJ A:Glutén, Szójabab,</p>	<p>Fott virsli mustár/ketchup kenyér</p> <p>407 kcal 1.701 kJ A:Glutén, Mustár,</p>	<p>Tea</p> <p>102 kcal 426 kJ</p>	<p>Tej</p> <p>112 kcal 468 kJ A:Tej,</p>
<p>Sonkaszalámis kenyér zöldséggel</p> <p>352 kcal 1.471 kJ A:Glutén, Szójabab,</p>				<p>Briós</p> <p>149 kcal 623 kJ A:Glutén,</p>

Kalória: 588,96 kcal
Energia: 2.462,98 kJ
Zsír:: 13,5220 g
Fehérje: 23,7980 g
Szénhidrát: 63,8440 g
Só: 1,4875 g
Cukor: 31,8750 g
Tel.zsírsvav: 6,0100 g

Kalória: 501,35kcal
Energia: 2.096,58kJ
Zsír:: 13,0620 g
Fehérje: 14,3580 g
Szénhidrát: 45,6840 g
Só: 1,4295 g
Cukor: 25,2750 g
Tel.zsírsvav: 5,6900 g

Kalória: 508,55kcal
Energia: 2.126,70 kJ
Zsír:: 13,2500 g
Fehérje: 14,3390 g
Szénhidrát: 55,4070 g
Só: 2,2520 g
Cukor: 52,8500 g
Tel.zsírsvav: 5,2400 g

Kalória: 398,35kcal
Energia: 1.665,85kJ
Zsír:: 7,1020 g
Fehérje: 6,0030 g
Szénhidrát: 35,7690 g
Só: 0,5100 g
Cukor: 46,7000 g
Tel.zsírsvav: 3,6000 g

Kalória: 362,85kcal
Energia: 1.517,40 kJ
Zsír:: 8,0020 g
Fehérje: 9,7030 g
Szénhidrát: 36,8690 g
Só: 0,4600 g
Cukor: 47,8000 g
Tel.zsírsvav: 4,9500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"
Dátum: 2021/10/11

Hétfő 2021/10/11	Kedd 2021/10/12	Szerda 2021/10/13	Csütörtök 2021/10/14	Péntek 2021/10/15
Alma 68 kcal 283 kJ	Keksz 226 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, 943 kJ	Szilva 47 kcal 198 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:	67,60 kcal	Kalória:	225,50kcal	Kalória:	47,35kcal	Kalória:	482,20kcal	Kalória:	313,25kcal
Energia:	282,70 kJ	Energia:	943,02kJ	Energia:	198,00 kJ	Energia:	2.016,51kJ	Energia:	1.309,98 kJ
Zsír::	0,1300 g	Zsír::	9,1500 g	Zsír::	0,2000 g	Zsír::	19,9000 g	Zsír::	10,1400 g
Fehérje:	0,2600 g	Fehérje:	3,5000 g	Fehérje:	0,8000 g	Fehérje:	19,3800 g	Fehérje:	6,7750 g
Szénhidrát:	17,9400 g	Szénhidrát:	31,0500 g	Szénhidrát:	10,2000 g	Szénhidrát:	46,5000 g	Szénhidrát:	44,4000 g
Só:	0,0000 g	Só:	0,2200 g	Só:	0,0000 g	Só:	1,3060 g	Só:	0,3675 g
Cukor:	2,3400 g	Cukor:	11,4000 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	0,3000 g	Cukor:	0,1350 g
Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	4,2500 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 "EBÉD"
Dátum: 2021/10/11

Hétfő 2021/10/11	Kedd 2021/10/12	Szerda 2021/10/13	Csütörtök 2021/10/14	Péntek 2021/10/15
Palóc leves 261 kcal A:Glutén, Tej, 1.092 kJ	Tarhonya leves 207 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 839 kJ	Zöldség leves 139 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 568 kJ	Tojás leves 116 kcal A:Glutén, Tojás, 486 kJ	Gombaleves 152 kcal A:Glutén, Tojás, 611 kJ
Csevapcsicsa 188 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 784 kJ	Zöldborsó fozelék 357 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.465 kJ	Rántott sertésszelet 387 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.618 kJ	Tészta köret 81 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 338 kJ	Rizses hús 431 kcal 1.803 kJ
Rizs köret 271 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.134 kJ	Fott kemény tojás 81 kcal A:Tojás, 337 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ	Gombás sertésragu 304 kcal A:Glutén, 1.271 kJ	Savanyúság cékla 63 kcal 265 kJ
Szilva 49 kcal 206 kJ	Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	Csemege uborka 12 kcal A:Mustár, 52 kJ		

Kalória: 769,16 kcal
Energia: 3.216,53 kJ
Zsír:: 33,3964 g
Fehérje: 34,5848 g
Szénhidrát: 103,0261 g
Só: 3,0222 g
Cukor: 14,3072 g
Tel.zsírsvav: 5,0350 g

Kalória: 721,30kcal
Energia: 2.964,36kJ
Zsír:: 30,8567 g
Fehérje: 36,3142 g
Szénhidrát: 72,3110 g
Só: 2,2811 g
Cukor: 27,1296 g
Tel.zsírsvav: 3,5076 g

Kalória: 815,68kcal
Energia: 3.398,61 kJ
Zsír:: 25,7203 g
Fehérje: 40,6320 g
Szénhidrát: 96,0744 g
Só: 3,2081 g
Cukor: 14,5350 g
Tel.zsírsvav: 1,7119 g

Kalória: 500,92kcal
Energia: 2.094,53kJ
Zsír:: 31,5041 g
Fehérje: 32,1808 g
Szénhidrát: 25,4929 g
Só: 3,1727 g
Cukor: 0,4854 g
Tel.zsírsvav: 2,5386 g

Kalória: 646,83kcal
Energia: 2.678,96 kJ
Zsír:: 52,6364 g
Fehérje: 87,9341 g
Szénhidrát: 113,3626 g
Só: 2,0066 g
Cukor: 5,8338 g
Tel.zsírsvav: 12,0351 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2021/10/11

Hétfő 2021/10/11	Kedd 2021/10/12	Szerda 2021/10/13	Csütörtök 2021/10/14	Péntek 2021/10/15
Palóc leves 261 kcal A:Glutén, Tej, 1.092 kJ	Tarhonya leves 207 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 839 kJ	Zöldség leves 139 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 568 kJ	Tojás leves 116 kcal A:Glutén, Tojás, 486 kJ	Gombaleves 152 kcal A:Glutén, Tojás, 611 kJ
Csevapcsicsa 188 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 784 kJ	Zöldborsó fozelék 357 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.465 kJ	Rántott sertésszelet 387 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.618 kJ	Tészta köret 81 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 338 kJ	Rizses hús 431 kcal 1.803 kJ
Rizs köret 271 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.134 kJ	Fott kemény tojás 81 kcal A:Tojás, 337 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ	Savanyúság cékla 63 kcal 265 kJ
Szilva 49 kcal 206 kJ	Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	Csemege uborka 12 kcal A:Mustár, 52 kJ	Gombás sertésragu 304 kcal A:Glutén, 1.271 kJ	

Kalória: 769,16 kcal
Energia: 3.216,53 kJ
Zsír:: 33,3964 g
Fehérje: 34,5848 g
Szénhidrát: 103,0261 g
Só: 3,0222 g
Cukor: 14,3072 g
Tel.zsírsvav: 5,0350 g

Kalória: 721,30kcal
Energia: 2.964,36kJ
Zsír:: 30,8567 g
Fehérje: 36,3142 g
Szénhidrát: 72,3110 g
Só: 2,2811 g
Cukor: 27,1296 g
Tel.zsírsvav: 3,5076 g

Kalória: 815,68kcal
Energia: 3.398,61 kJ
Zsír:: 25,7203 g
Fehérje: 40,6320 g
Szénhidrát: 96,0744 g
Só: 3,2081 g
Cukor: 14,5350 g
Tel.zsírsvav: 1,7119 g

Kalória: 568,52kcal
Energia: 2.377,23kJ
Zsír:: 31,6341 g
Fehérje: 32,4408 g
Szénhidrát: 43,4329 g
Só: 3,1727 g
Cukor: 2,8254 g
Tel.zsírsvav: 2,5386 g

Kalória: 646,83kcal
Energia: 2.678,96 kJ
Zsír:: 52,6364 g
Fehérje: 87,9341 g
Szénhidrát: 113,3626 g
Só: 2,0066 g
Cukor: 5,8338 g
Tel.zsírsvav: 12,0351 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2021/10/11

Hétfő 2021/10/11	Kedd 2021/10/12	Szerda 2021/10/13	Csütörtök 2021/10/14	Péntek 2021/10/15
Palóc leves 209 kcal A:Glutén, 875 kJ	Tarhonya leves 201 kcal A:Glutén, 815 kJ	Zöldség leves 86 kcal A:Glutén, Zeller, 348 kJ	Kömény leves zsemlekockával 214 kcal A:Glutén, 843 kJ	Gombaleves 175 kcal A:Glutén, 704 kJ
Zöldséges rizs 253 kcal 1.058 kJ	Zöldborsó fozelék 314 kcal A:Glutén, 1.287 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ	Sertés raguleves 187 kcal A:Zeller, 781 kJ	Rizses hús 431 kcal 1.803 kJ
Szilva 57 kcal 238 kJ	Fott kemény tojás 81 kcal A:Tojás, 337 kJ	Csemege uborka 12 kcal A:Mustár, 52 kJ	Tészta köret durum 342 kcal 1.430 kJ	Savanyúság cékla 63 kcal 265 kJ
Natur sertésszelet 188 kcal 785 kJ	Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	Rántott sertésszelet 362 kcal A:Glutén, Tojás, 1.514 kJ	Alma 68 kcal 283 kJ	

Kalória:	706,92 kcal	Kalória:	672,99kcal	Kalória:	738,30kcal	Kalória:	810,37kcal	Kalória:	669,13kcal
Energia:	2.956,28 kJ	Energia:	2.762,35kJ	Energia:	3.074,99 kJ	Energia:	3.335,91kJ	Energia:	2.772,22 kJ
Zsír::	26,6508 g	Zsír::	29,3454 g	Zsír::	24,5988 g	Zsír::	22,3510 g	Zsír::	57,0614 g
Fehérje:	45,1599 g	Fehérje:	33,0172 g	Fehérje:	36,9360 g	Fehérje:	34,3973 g	Fehérje:	87,2141 g
Szénhidrát:	85,5480 g	Szénhidrát:	67,1960 g	Szénhidrát:	87,4220 g	Szénhidrát:	113,9877 g	Szénhidrát:	109,7726 g
Só:	1,7750 g	Só:	0,1331 g	Só:	0,9759 g	Só:	0,0999 g	Só:	1,6046 g
Cukor:	6,3900 g	Cukor:	22,5816 g	Cukor:	10,5170 g	Cukor:	9,9076 g	Cukor:	5,3638 g
Tel.zsírsvav:	1,6400 g	Tel.zsírsvav:	2,4956 g	Tel.zsírsvav:	7,0300 g	Tel.zsírsvav:	2,1726 g	Tel.zsírsvav:	12,4786 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "UZSONNA"
Dátum: 2021/10/11

Hétfő
2021/10/11

Kedd
2021/10/12

Szerda
2021/10/13

Csütörtök
2021/10/14

Péntek
2021/10/15

Margarinos kenyér zöldséggel

344 kcal
A:Glutén, 1.440 kJ

Vajkrémes kenyér zöldséggel

211 kcal
A:Glutén, Tej, 884 kJ

Kifli kockasajttal

173 kcal
A:Glutén, Tej, 724 kJ

Korözöttes kenyér zöldséggel

294 kcal
A:Glutén, Tej, 1.228 kJ

Májkrémes kenyér zöldséggel

315 kcal
A:Glutén, Szójabab, 1.315 kJ

Kalória: 344,29 kcal
Energia: 1.439,77 kJ
Zsír:: 11,9280 g
Fehérje: 7,6910 g
Szénhidrát: 49,9030 g
Só: 0,5700 g
Cukor: 22,8150 g
Tel.zsírsvav: 4,7800 g

Kalória: 211,30kcal
Energia: 883,64kJ
Zsír:: 9,6400 g
Fehérje: 4,1900 g
Szénhidrát: 19,2750 g
Só: 0,2200 g
Cukor: 0,4800 g
Tel.zsírsvav: 5,2000 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.zsírsvav: 1,8000 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: 314,52kcal
Energia: 1.315,28 kJ
Zsír:: 9,1000 g
Fehérje: 12,3200 g
Szénhidrát: 45,2200 g
Só: 1,2900 g
Cukor: 0,0400 g
Tel.zsírsvav: 3,6400 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2021/10/11

Hétfő 2021/10/11	Kedd 2021/10/12	Szerda 2021/10/13	Csütörtök 2021/10/14	Péntek 2021/10/15
Hamburger 678 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, 2.835 kJ	Natur sertésszelet 188 kcal 785 kJ	Francia saláta 365 kcal A:Tojás, Tej, Mustár, 1.525 kJ	Hideg vacsora 668 kcal A:Glutén, Tej, 2.791 kJ	Hideg csomag 509 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.127 kJ
Gyümölcslé 100%-os 8 kcal 33 kJ	Bulgur 395 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.650 kJ	Grill csirkemell 124 kcal 520 kJ		

Kalória:	686,02 kcal	Kalória:	582,46kcal	Kalória:	489,16kcal	Kalória:	667,50kcal	Kalória:	508,67kcal
Energia:	2.868,87 kJ	Energia:	2.435,79kJ	Energia:	2.045,62 kJ	Energia:	2.791,42kJ	Energia:	2.127,22 kJ
Zsír:	26,7800 g	Zsír:	17,3000 g	Zsír:	25,1212 g	Zsír:	26,6400 g	Zsír:	22,3200 g
Fehérje:	18,4500 g	Fehérje:	33,2300 g	Fehérje:	29,7718 g	Fehérje:	30,6500 g	Fehérje:	10,0250 g
Szénhidrát:	81,2800 g	Szénhidrát:	77,0900 g	Szénhidrát:	35,9714 g	Szénhidrát:	45,2550 g	Szénhidrát:	66,2700 g
Só:	1,3060 g	Só:	2,1100 g	Só:	2,6380 g	Só:	1,7710 g	Só:	1,0210 g
Cukor:	7,0800 g	Cukor:	0,1200 g	Cukor:	17,1600 g	Cukor:	23,4600 g	Cukor:	1,9400 g
Tel.zsírsv:	5,0200 g	Tel.zsírsv:	1,3400 g	Tel.zsírsv:	8,2440 g	Tel.zsírsv:	11,5800 g	Tel.zsírsv:	8,6500 g