

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"  
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00
<b>Tea</b> 102 kcal 426 kJ	<b>Tojás rántotta</b> 355 kcal 1.484 kJ A:Glutén, Tojás, Szójabab,	<b>Tea</b> 102 kcal 426 kJ	<b>Gabonapehely</b> 387 kcal 1.619 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	<b>Tea</b> 102 kcal 426 kJ
<b>Párizsis kenyér zöldséggel</b> 326 kcal 1.362 kJ A:Glutén, Tej,	<b>Tea</b> 102 kcal 426 kJ	<b>Fott virsli mustár/ketchup kenyér</b> 523 kcal 2.188 kJ A:Glutén, Mustár,	<b>Tea</b> 102 kcal 426 kJ	<b>Sonkás sajtos kenyér zöldséggel</b> 264 kcal 1.103 kJ A:Glutén, Tej,
		<b>Tej</b> 92 kcal 385 kJ A:Tej,		

Kalória:	427,57 kcal	Kalória:	456,82kcal	Kalória:	717,05kcal	Kalória:	489,05kcal	Kalória:	365,60kcal
Energia:	1.788,07 kJ	Energia:	1.910,37kJ	Energia:	2.998,62 kJ	Energia:	2.045,15kJ	Energia:	1.528,89 kJ
Zsír::	10,6420 g	Zsír::	18,1750 g	Zsír::	25,7500 g	Zsír::	5,4020 g	Zsír::	7,4620 g
Fehérje:	12,8850 g	Fehérje:	12,4430 g	Fehérje:	27,4390 g	Fehérje:	6,6030 g	Fehérje:	15,6030 g
Szénhidrát:	44,3530 g	Szénhidrát:	48,5930 g	Szénhidrát:	66,2570 g	Szénhidrát:	52,0690 g	Szénhidrát:	32,1690 g
Só:	1,1480 g	Só:	1,5520 g	Só:	3,4520 g	Só:	0,6000 g	Só:	1,8650 g
Cukor:	25,0440 g	Cukor:	47,8000 g	Cukor:	62,7000 g	Cukor:	54,6000 g	Cukor:	39,5500 g
Tel.zsírsvav:	3,9000 g	Tel.zsírsvav:	1,1800 g	Tel.zsírsvav:	11,5400 g	Tel.zsírsvav:	2,0000 g	Tel.zsírsvav:	3,9900 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"  
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00
<p><b>Száraz bableves</b></p> <p>343 kcal 1.435 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,</p>	<p><b>Almaleves</b></p> <p>205 kcal 857 kJ A:Glutén, Tej,</p>	<p><b>Zöldség leves</b></p> <p>140 kcal 575 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,</p>	<p><b>Csontleves</b></p> <p>133 kcal 545 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,</p>	<p><b>Brokkoli krémleves</b></p> <p>157 kcal 655 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezámag,</p>
<p><b>Roston sült hal</b></p> <p>179 kcal 747 kJ A:Szójabab, Halak,</p>	<p><b>Paprikás burgonya virslivel</b></p> <p>433 kcal 1.809 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,</p>	<p><b>Burgonya fozelék</b></p> <p>344 kcal 1.438 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,</p>	<p><b>Óvári s.szelet</b></p> <p>322 kcal 1.345 kJ A:Tej, Szójabab,</p>	<p><b>Rántott sertésszelet</b></p> <p>387 kcal 1.618 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,</p>
<p><b>Zöldséges bulgur</b></p> <p>263 kcal 1.101 kJ A:Glutén, Szójabab,</p>	<p><b>Savanyú káposzta</b></p> <p>11 kcal 48 kJ</p>	<p><b>Főtt kemény tojás</b></p> <p>81 kcal 337 kJ A:Tojás,</p>	<p><b>Rizibizi</b></p> <p>220 kcal 919 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,</p>	<p><b>Petrezselymes burgonya</b></p> <p>278 kcal 1.161 kJ A:Szójabab,</p>
<p><b>Kenyér teljes kiörlésű</b></p> <p>214 kcal 893 kJ A:Glutén,</p>				<p><b>Csemege uborka</b></p> <p>12 kcal 52 kJ A:Mustár,</p>

Kalória: 998,76 kcal  
Energia: 4.176,59 kJ  
Zsír:: 26,0963 g  
Fehérje: 50,7575 g  
Szénhidrát: 133,9746 g  
Só: 2,6224 g  
Cukor: 3,4094 g  
Tel.zsírsvav: 2,4820 g

Kalória: 648,85kcal  
Energia: 2.713,19kJ  
Zsír:: 23,1269 g  
Fehérje: 20,9410 g  
Szénhidrát: 74,7082 g  
Só: 2,2260 g  
Cukor: 31,9040 g  
Tel.zsírsvav: 8,6620 g

Kalória: 564,86kcal  
Energia: 2.349,56 kJ  
Zsír:: 22,4572 g  
Fehérje: 19,3082 g  
Szénhidrát: 76,4639 g  
Só: 2,1636 g  
Cukor: 11,3840 g  
Tel.zsírsvav: 2,8439 g

Kalória: 674,64kcal  
Energia: 2.808,78kJ  
Zsír:: 30,6934 g  
Fehérje: 42,2684 g  
Szénhidrát: 73,9304 g  
Só: 3,9760 g  
Cukor: 4,1820 g  
Tel.zsírsvav: 6,9200 g

Kalória: 833,55kcal  
Energia: 3.485,82 kJ  
Zsír:: 32,8630 g  
Fehérje: 36,5516 g  
Szénhidrát: 91,2200 g  
Só: 2,3795 g  
Cukor: 11,9910 g  
Tel.zsírsvav: 4,9180 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"  
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00
<b>Száraz bableves</b> 303 kcal 1.266 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	<b>Almaleves</b> 205 kcal 857 kJ A:Glutén, Tej,	<b>Zöldség leves</b> 139 kcal 568 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	<b>Csontleves</b> 133 kcal 545 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	<b>Brokkoli krémleves</b> 157 kcal 655 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezámag,
<b>Meggy mártás</b> 295 kcal 1.235 kJ A:Glutén, Tej,	<b>Paprikás burgonya zöldséggel</b> 397 kcal 1.659 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	<b>Sárgaborsó leves</b> 375 kcal 1.567 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	<b>Óvári s.szelet</b> 322 kcal 1.345 kJ A:Tej, Szójabab,	<b>Rántott sertésszelet</b> 387 kcal 1.618 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,
<b>Sült csirke mell</b> 137 kcal 572 kJ A:Szójabab,	<b>Savanyú káposzta</b> 19 kcal 79 kJ	<b>Sült virsli</b> 316 kcal 1.320 kJ A:Szójabab,	<b>Zöldséges rizs</b> 232 kcal 972 kJ A:Szójabab,	<b>Petrezselymes burgonya</b> 278 kcal 1.161 kJ A:Szójabab,
<b>Kenyér teljes kiörlésű</b> 214 kcal 893 kJ A:Glutén,		<b>Müzli szelet</b> 77 kcal 323 kJ A:Szójabab, Csillagfűrt,	<b>Alma</b> 68 kcal 283 kJ	<b>Csemege uborka</b> 10 kcal 41 kJ A:Mustár,

Kalória: 948,55 kcal  
Energia: 3.966,50 kJ  
Zsír: 20,8117 g  
Fehérje: 48,8736 g  
Szénhidrát: 116,3944 g  
Só: 2,5854 g  
Cukor: 44,6634 g  
Tel.zsírsv: 5,4550 g

Kalória: 620,62kcal  
Energia: 2.595,15kJ  
Zsír: 13,5269 g  
Fehérje: 23,1010 g  
Szénhidrát: 95,7882 g  
Só: 1,5100 g  
Cukor: 34,0040 g  
Tel.zsírsv: 4,6220 g

Kalória: 906,43kcal  
Energia: 3.777,94 kJ  
Zsír: 45,0691 g  
Fehérje: 36,3632 g  
Szénhidrát: 75,4925 g  
Só: 3,3129 g  
Cukor: 9,0457 g  
Tel.zsírsv: 10,6295 g

Kalória: 755,05kcal  
Energia: 3.145,04kJ  
Zsír: 32,6414 g  
Fehérje: 42,3624 g  
Szénhidrát: 91,2064 g  
Só: 3,6255 g  
Cukor: 5,9790 g  
Tel.zsírsv: 7,1200 g

Kalória: 830,78kcal  
Energia: 3.474,22 kJ  
Zsír: 32,8430 g  
Fehérje: 36,4316 g  
Szénhidrát: 90,7000 g  
Só: 2,8675 g  
Cukor: 11,9910 g  
Tel.zsírsv: 4,9180 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00
<b>Száraz bableves</b> 340 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.421 kJ	<b>Almaleves</b> 144 kcal A:Glutén, 603 kJ	<b>Zöldség leves</b> 137 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 561 kJ	<b>Csontleves</b> 132 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 540 kJ	<b>Brokkoli krémleves</b> 66 kcal A:Szójabab, 277 kJ
<b>Meggy mártás</b> 233 kcal A:Glutén, 974 kJ	<b>Savanyú káposzta</b> 19 kcal 79 kJ	<b>Sárgaborsó fozelék</b> 433 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.809 kJ	<b>Óvári csirkemell szelet</b> 342 kcal A:Szójabab, 1.429 kJ	<b>Rántott sertésszelet</b> 301 kcal A:Glutén, Tojás, Szójabab, 1.259 kJ
<b>Sült csirke mell</b> 137 kcal A:Szójabab, 572 kJ	<b>Paprikás burgonya zöldséggel</b> 400 kcal A:Szójabab, 1.671 kJ	<b>Sült virsli</b> 316 kcal A:Szójabab, 1.320 kJ	<b>Zöldséges rizs</b> 253 kcal A:Szójabab, 1.058 kJ	<b>Csemege uborka</b> 12 kcal A:Mustár, 52 kJ
<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 198 kcal A:Glutén, 826 kJ			<b>Alma</b> 68 kcal 283 kJ	<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 198 kcal A:Glutén, 826 kJ

Kalória: 907,23 kcal  
Energia: 3.793,69 kJ  
Zsír: 17,2867 g  
Fehérje: 51,5976 g  
Szénhidrát: 114,1064 g  
Só: 0,0364 g  
Cukor: 43,4644 g  
Tel.zsírsv: 1,4050 g

Kalória: 562,82kcal  
Energia: 2.353,42kJ  
Zsír: 7,6401 g  
Fehérje: 23,0690 g  
Szénhidrát: 82,7002 g  
Só: 0,1020 g  
Cukor: 37,3480 g  
Tel.zsírsv: 0,5720 g

Kalória: 885,40kcal  
Energia: 3.690,00 kJ  
Zsír: 41,5031 g  
Fehérje: 39,3139 g  
Szénhidrát: 73,2221 g  
Só: 2,0686 g  
Cukor: 4,4710 g  
Tel.zsírsv: 10,4449 g

Kalória: 794,23kcal  
Energia: 3.308,92kJ  
Zsír: 21,0996 g  
Fehérje: 36,5969 g  
Szénhidrát: 101,1084 g  
Só: 0,5505 g  
Cukor: 7,6430 g  
Tel.zsírsv: 4,9650 g

Kalória: 577,20kcal  
Energia: 2.413,80 kJ  
Zsír: 18,2382 g  
Fehérje: 36,1225 g  
Szénhidrát: 62,0071 g  
Só: 0,2870 g  
Cukor: 1,0830 g  
Tel.zsírsv: 0,6410 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"  
Dátum: 2021/11/22

<b>Hétfő</b> 2021/11/22 0:00:00	<b>Kedd</b> 2021/11/23 0:00:00	<b>Szerda</b> 2021/11/24 0:00:00	<b>Csütörtök</b> 2021/11/25 0:00:00	<b>Péntek</b> 2021/11/26 0:00:00
<b>Zöldséges-tejszínes csirkeragu</b> 274 kcal 1.148 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	<b>Grillezett pulykamell</b> 135 kcal 564 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	<b>Natur sertésszelet</b> 188 kcal 785 kJ A:Szójabab,	<b>Hideg csomag</b> 464 kcal 1.941 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,	<b>Hideg csomag</b> 470 kcal 1.967 kJ A:Glutén, Tej,
<b>Tészta köret</b> 407 kcal 1.704 kJ A:Szójabab,	<b>Friss saláta</b> 43 kcal 179 kJ	<b>Párolt zöldségek</b> 113 kcal 445 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	<b>Kakaó</b> 135 kcal 566 kJ A:Tej,	

Kalória:	681,92 kcal	Kalória:	177,61kcal	Kalória:	300,35kcal	Kalória:	599,38kcal	Kalória:	470,32kcal
Energia:	2.851,73 kJ	Energia:	742,75kJ	Energia:	1.230,02 kJ	Energia:	2.506,53kJ	Energia:	1.966,85 kJ
Zsír::	21,3978 g	Zsír::	4,6685 g	Zsír::	13,5085 g	Zsír::	23,5700 g	Zsír::	15,7200 g
Fehérje:	40,5050 g	Fehérje:	26,0210 g	Fehérje:	25,7050 g	Fehérje:	41,5000 g	Fehérje:	8,7250 g
Szénhidrát:	84,0830 g	Szénhidrát:	10,9050 g	Szénhidrát:	7,6900 g	Szénhidrát:	58,1350 g	Szénhidrát:	76,2100 g
Só:	2,1910 g	Só:	1,7794 g	Só:	2,1750 g	Só:	0,5840 g	Só:	0,5925 g
Cukor:	6,9260 g	Cukor:	1,9300 g	Cukor:	5,9700 g	Cukor:	8,0300 g	Cukor:	2,4350 g
Tel.zsírsvav:	6,2250 g	Tel.zsírsvav:	3,8150 g	Tel.zsírsvav:	3,5500 g	Tel.zsírsvav:	4,5800 g	Tel.zsírsvav:	1,2000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00
<b>Tészta köret durum</b> 342 kcal A:Szójabab, 1.430 kJ	<b>Grillezett pulykamell</b> 138 kcal A:Szójabab, 577 kJ	<b>Natur sertésszelet</b> 188 kcal A:Szójabab, 785 kJ	<b>Tea</b> 102 kcal 425 kJ	
<b>Zöldséges-tejszínes csirkeragu</b> 202 kcal A:Szójabab, 844 kJ	<b>Téli vitaminaláta</b> 103 kcal A:Zeller, 429 kJ	<b>Csemege uborka</b> 12 kcal A:Mustár, 52 kJ	<b>Hideg vacsora</b> 294 kcal 1.229 kJ A:Glutén, Szójabab, Szezámag, Szezámag,	
		<b>Párolt zöldségek</b> 104 kcal 410 kJ		
		<b>Narancs</b> 41 kcal 173 kJ		

Kalória: 543,77 kcal  
Energia: 2.273,98 kJ  
Zsír:: 12,3926 g  
Fehérje: 37,5628 g  
Szénhidrát: 73,1560 g  
Só: 0,1170 g  
Cukor: 4,2780 g  
Tel.zsírsvav: 1,5900 g

Kalória: 240,72kcal  
Energia: 1.006,66kJ  
Zsír:: 5,3200 g  
Fehérje: 26,6200 g  
Szénhidrát: 14,9310 g  
Só: 0,0430 g  
Cukor: 12,0600 g  
Tel.zsírsvav: 4,2600 g

Kalória: 345,82kcal  
Energia: 1.420,19 kJ  
Zsír:: 12,9950 g  
Fehérje: 26,8285 g  
Szénhidrát: 18,2665 g  
Só: 0,2075 g  
Cukor: 5,7055 g  
Tel.zsírsvav: 3,9500 g

Kalória: 395,55kcal  
Energia: 1.654,13kJ  
Zsír:: 22,9400 g  
Fehérje: 6,3200 g  
Szénhidrát: 17,6750 g  
Só: 0,0340 g  
Cukor: 25,0200 g  
Tel.zsírsvav: 6,2000 g

Kalória:  
Energia:  
Zsír::  
Fehérje:  
Szénhidrát:  
Só:  
Cukor:  
Tel.zsírsvav: