

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"  
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00
Tea 102 kcal 426 kJ	Tea 108 kcal 450 kJ	Tea 102 kcal 426 kJ	Tea 102 kcal 426 kJ	Tea 102 kcal 426 kJ
<b>Kakaó</b> 135 kcal 566 kJ A:Tej,	<b>Bundás kenyér</b> 289 kcal 1.207 kJ A:Glutén, Tojás, Szójabab,	<b>Főtt virsli mustár/ketchup kenyér</b> 523 kcal 2.188 kJ A:Glutén, Mustár,	<b>Gabonapehely</b> 297 kcal 1.240 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	<b>Tej</b> 112 kcal 468 kJ A:Tej,
<b>Sonkaszalámis kenyér zöldséggel</b> 338 kcal 1.415 kJ A:Glutén,				<b>Fonott kalács</b> 202 kcal 843 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,

Kalória:	575,66 kcal	Kalória:	396,19kcal	Kalória:	625,05kcal	Kalória:	398,35kcal	Kalória:	415,35kcal
Energia:	2.407,36 kJ	Energia:	1.656,82kJ	Energia:	2.613,89 kJ	Energia:	1.665,85kJ	Energia:	1.736,95 kJ
Zsír:	12,1820 g	Zsír:	14,4580 g	Zsír:	22,7500 g	Zsír:	7,1020 g	Zsír:	10,8520 g
Fehérje:	23,2580 g	Fehérje:	6,6460 g	Fehérje:	20,8390 g	Fehérje:	6,0030 g	Fehérje:	11,9030 g
Szénhidrát:	64,1840 g	Szénhidrát:	37,7040 g	Szénhidrát:	56,6570 g	Szénhidrát:	35,7690 g	Szénhidrát:	41,7190 g
Só:	1,8575 g	Só:	1,4140 g	Só:	3,2520 g	Só:	0,5100 g	Só:	0,2600 g
Cukor:	32,3250 g	Cukor:	42,1300 g	Cukor:	53,1000 g	Cukor:	46,7000 g	Cukor:	34,2000 g
Tel.zsírsvav:	5,4500 g	Tel.zsírsvav:	1,6600 g	Tel.zsírsvav:	9,5400 g	Tel.zsírsvav:	3,6000 g	Tel.zsírsvav:	3,6000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"  
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00
<b>Alma</b> 68 kcal 283 kJ	<b>Keksz</b> 195 kcal A:Glutén, 815 kJ	<b>Mandarin</b> 47 kcal 196 kJ	<b>Margarinos sajtos kenyér zöldséggel</b> 482 kcal A:Glutén, Tej, 2.017 kJ	<b>Vajas kenyér zöldséggel</b> 313 kcal A:Glutén, Tej, 1.310 kJ

Kalória:	67,60 kcal	Kalória:	194,88kcal	Kalória:	46,87kcal	Kalória:	482,20kcal	Kalória:	313,25kcal
Energia:	282,70 kJ	Energia:	814,97kJ	Energia:	196,00 kJ	Energia:	2.016,51kJ	Energia:	1.309,98 kJ
Zsír::	0,1300 g	Zsír::	7,7700 g	Zsír::	0,3000 g	Zsír::	19,9000 g	Zsír::	10,1400 g
Fehérje:	0,2600 g	Fehérje:	2,9400 g	Fehérje:	0,7000 g	Fehérje:	19,3800 g	Fehérje:	6,7750 g
Szénhidrát:	17,9400 g	Szénhidrát:	26,9220 g	Szénhidrát:	9,8000 g	Szénhidrát:	46,5000 g	Szénhidrát:	44,4000 g
Só:	0,0000 g	Só:	0,3066 g	Só:	0,0000 g	Só:	1,3060 g	Só:	0,3675 g
Cukor:	2,3400 g	Cukor:	9,0300 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	0,3000 g	Cukor:	0,1350 g
Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	3,3600 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	9,0000 g	Tel.zsírsvav:	1,2000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"  
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00
<b>Tarhonya leves</b>  207 kcal 839 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	<b>Tojás leves</b>  158 kcal 659 kJ A:Glutén, Tojás, Szójabab,	<b>Száraz bableves</b>  197 kcal 824 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	<b>Mandarin</b>  47 kcal 196 kJ	<b>Zöldségleves árpagyönggyel</b>  160 kcal 669 kJ A:Glutén, Zeller,
<b>Paradicsomos káposzta fozelék</b>  228 kcal 953 kJ A:Glutén, Szójabab,	<b>Gyros hús</b>  415 kcal 1.736 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,	<b>Burgonya fozelék</b>  345 kcal 1.442 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	<b>Rizibizi</b>  244 kcal 1.021 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	<b>Sült csirke-comb</b>  401 kcal 1.675 kJ A:Szójabab,
<b>Sült sertés</b>  180 kcal 751 kJ A:Szójabab,	<b>Friss saláta öntettel</b>  123 kcal 513 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	<b>Kenyér teljes kiorlésu</b>  214 kcal 893 kJ A:Glutén,	<b>Gombás csirkeragu</b>  216 kcal 905 kJ A:Glutén, Szójabab,	<b>Majonézes kukorica saláta</b>  317 kcal 1.324 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,
<b>Kenyér teljes kiorlésu</b>  214 kcal 893 kJ A:Glutén,	<b>Kenyér teljes kiorlésu</b>  214 kcal 893 kJ A:Glutén,	<b>Sertéspörkölt</b>  209 kcal 872 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	<b>Frankfurti leves</b>  304 kcal 1.272 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	<b>Péksütemény</b>  166 kcal 692 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,

Kalória:	828,00 kcal	Kalória:	908,94kcal	Kalória:	964,40kcal	Kalória:	811,67kcal	Kalória:	1.042,74kcal
Energia:	3.436,61 kJ	Energia:	3.800,83kJ	Energia:	4.031,37 kJ	Energia:	3.394,19kJ	Energia:	4.360,62 kJ
Zsír:	24,0639 g	Zsír:	87,7468 g	Zsír:	22,0666 g	Zsír:	30,2178 g	Zsír:	55,1927 g
Fehérje:	42,7062 g	Fehérje:	105,9043 g	Fehérje:	48,2856 g	Fehérje:	48,4676 g	Fehérje:	74,1557 g
Szénhidrát:	100,3170 g	Szénhidrát:	95,7677 g	Szénhidrát:	137,6620 g	Szénhidrát:	99,3411 g	Szénhidrát:	76,9119 g
Só:	3,6771 g	Só:	3,3188 g	Só:	3,6066 g	Só:	3,5760 g	Só:	3,9320 g
Cukor:	14,2636 g	Cukor:	10,2124 g	Cukor:	10,0600 g	Cukor:	5,9880 g	Cukor:	17,0286 g
Tel.zsírsv:	2,6376 g	Tel.zsírsv:	16,4585 g	Tel.zsírsv:	1,1122 g	Tel.zsírsv:	5,9890 g	Tel.zsírsv:	5,5200 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00
<b>Tarhonya leves</b> 201 kcal A:Glutén, Szójabab, 815 kJ	<b>Tojás leves</b> 158 kcal A:Glutén, Tojás, Szójabab, 659 kJ	<b>Száraz bableves</b> 235 kcal A:Glutén, Szójabab, 983 kJ	<b>Gombás csirkeragu</b> 216 kcal A:Glutén, Szójabab, 905 kJ	<b>Zöldségleves árpagyönggyel</b> 101 kcal A:Glutén, Zeller, Szójabab, 421 kJ
<b>Paradicsomos káposzta fozelék</b> 253 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.057 kJ	<b>Gyros hús</b> 418 kcal A:Szójabab, 1.748 kJ	<b>Burgonya fozelék</b> 317 kcal A:Glutén, 1.327 kJ	<b>Zöldséges rizs</b> 253 kcal A:Szójabab, 1.058 kJ	<b>Sült csirke-comb</b> 401 kcal A:Szójabab, 1.675 kJ
<b>Sült sertés</b> 196 kcal A:Szójabab, 820 kJ	<b>Friss saláta</b> 66 kcal 274 kJ	<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 198 kcal A:Glutén, 826 kJ	<b>Mandarin</b> 47 kcal 196 kJ	<b>Párolt kukorica</b> 338 kcal 1.415 kJ
<b>Alma</b> 68 kcal 283 kJ	<b>Csontleves</b> 80 kcal A:Glutén, Zeller, 322 kJ	<b>Sertéspörkölt</b> 207 kcal A:Szójabab, 866 kJ	<b>Frankfurti leves</b> 265 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.107 kJ	<b>Alma</b> 68 kcal 283 kJ

Kalória: 717,66 kcal  
Energia: 2.975,17 kJ  
Zsír:: 27,8894 g  
Fehérje: 34,9412 g  
Szénhidrát: 74,0390 g  
Só: 0,1601 g  
Cukor: 16,7416 g  
Tel.zsírsvav: 3,1256 g

Kalória: 721,27kcal  
Energia: 3.003,55kJ  
Zsír:: 62,0087 g  
Fehérje: 70,7612 g  
Szénhidrát: 56,5453 g  
Só: 0,1939 g  
Cukor: 7,3824 g  
Tel.zsírsvav: 9,2426 g

Kalória: 957,29kcal  
Energia: 4.003,05 kJ  
Zsír:: 26,6350 g  
Fehérje: 48,8776 g  
Szénhidrát: 129,4000 g  
Só: 0,0366 g  
Cukor: 9,0880 g  
Tel.zsírsvav: 1,6122 g

Kalória: 781,13kcal  
Energia: 3.266,50kJ  
Zsír:: 28,4358 g  
Fehérje: 44,7666 g  
Szénhidrát: 101,9171 g  
Só: 1,0905 g  
Cukor: 4,7300 g  
Tel.zsírsvav: 6,2540 g

Kalória: 907,42kcal  
Energia: 3.794,75 kJ  
Zsír:: 27,9010 g  
Fehérje: 72,4896 g  
Szénhidrát: 105,6516 g  
Só: 0,3629 g  
Cukor: 24,7534 g  
Tel.zsírsvav: 5,5724 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"  
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00
<b>Tarhonya leves</b>  207 kcal 839 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	<b>Tojás leves</b>  158 kcal 659 kJ A:Glutén, Tojás, Szójabab,	<b>Száraz bableves</b>  197 kcal 824 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	<b>Mandarin</b>  47 kcal 196 kJ	<b>Zöldségleves árpagyönggyel</b>  160 kcal 669 kJ A:Glutén, Zeller,
<b>Paradicsomos káposzta fozelék</b>  253 kcal 1.057 kJ A:Glutén, Szójabab,	<b>Gyros hús</b>  392 kcal 1.638 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,	<b>Burgonya fozelék</b>  345 kcal 1.442 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	<b>Frankfurti leves</b>  307 kcal 1.286 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	<b>Sült csirke-comb</b>  401 kcal 1.675 kJ A:Szójabab,
<b>Kenyér teljes kiorlésu</b>  214 kcal 893 kJ A:Glutén,	<b>Friss saláta öntettel</b>  123 kcal 513 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	<b>Kenyér teljes kiorlésu</b>  214 kcal 893 kJ A:Glutén,	<b>Gombás csirkeragu</b>  220 kcal 922 kJ A:Glutén, Szójabab,	<b>Majonéz kukorica saláta</b>  317 kcal 1.324 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,
<b>Sült sertés</b>  196 kcal 820 kJ A:Szójabab,	<b>Kenyér teljes kiorlésu</b>  214 kcal 893 kJ A:Glutén,	<b>Sertéspörkölt</b>  209 kcal 872 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	<b>Rizibizi</b>  244 kcal 1.021 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	<b>Péksütemény</b>  166 kcal 692 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,

Kalória:	869,35 kcal	Kalória:	885,54kcal	Kalória:	964,40kcal	Kalória:	818,96kcal	Kalória:	1.042,74kcal
Energia:	3.609,53 kJ	Energia:	3.702,97kJ	Energia:	4.031,37 kJ	Energia:	3.424,68kJ	Energia:	4.360,62 kJ
Zsír:	28,6639 g	Zsír:	78,7468 g	Zsír:	22,0666 g	Zsír:	30,2248 g	Zsír:	55,1927 g
Fehérje:	42,7062 g	Fehérje:	91,5043 g	Fehérje:	48,2856 g	Fehérje:	48,4776 g	Fehérje:	74,1557 g
Szénhidrát:	100,3170 g	Szénhidrát:	95,7677 g	Szénhidrát:	137,6620 g	Szénhidrát:	99,1611 g	Szénhidrát:	76,9119 g
Só:	3,0771 g	Só:	3,3188 g	Só:	3,0066 g	Só:	4,1260 g	Só:	3,9320 g
Cukor:	14,2636 g	Cukor:	10,2124 g	Cukor:	10,0600 g	Cukor:	6,5280 g	Cukor:	17,0286 g
Tel.zsírsv:	3,1376 g	Tel.zsírsv:	14,0585 g	Tel.zsírsv:	1,1122 g	Tel.zsírsv:	5,9890 g	Tel.zsírsv:	5,5200 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00
<b>Tarhonya leves</b> 205 kcal A:Glutén, Tojás, Szójabab, 832 kJ	<b>Tojás leves</b> 158 kcal A:Glutén, Tojás, Szójabab, 659 kJ	<b>Száraz bableves</b> 235 kcal A:Glutén, Szójabab, 983 kJ	<b>Gombás csirkeragu</b> 216 kcal A:Glutén, Szójabab, 905 kJ	<b>Zöldségleves árpagyönggyel</b> 101 kcal A:Glutén, Zeller, Szójabab, 421 kJ
<b>Paradicsomos káposzta fozelék</b> 253 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.057 kJ	<b>Gyros hús</b> 418 kcal A:Szójabab, 1.748 kJ	<b>Burgonya fozelék</b> 317 kcal A:Glutén, 1.327 kJ	<b>Zöldséges rizs</b> 253 kcal A:Szójabab, 1.058 kJ	<b>Sült csirke-comb</b> 401 kcal A:Szójabab, 1.675 kJ
<b>Sült sertés</b> 196 kcal A:Szójabab, 820 kJ	<b>Friss saláta</b> 66 kcal 274 kJ	<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 214 kcal A:Glutén, 893 kJ	<b>Mandarin</b> 47 kcal 196 kJ	<b>Párolt kukorica</b> 338 kcal 1.415 kJ
<b>Alma</b> 68 kcal 283 kJ		<b>Sertéspörkö</b> 203 kcal A:Zeller, Szójabab, Kén-dioxid, 850 kJ	<b>Frankfurti leves</b> 265 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.107 kJ	<b>Alma</b> 68 kcal 283 kJ

Kalória: 721,71 kcal  
Energia: 2.992,09 kJ  
Zsír:: 27,9854 g  
Fehérje: 34,8212 g  
Szénhidrát: 74,7470 g  
Só: 0,1721 g  
Cukor: 16,3336 g  
Tel.zsírsvav: 3,1376 g

Kalória: 641,25kcal  
Energia: 2.681,39kJ  
Zsír:: 57,5001 g  
Fehérje: 66,8398 g  
Szénhidrát: 52,3769 g  
Só: 0,1357 g  
Cukor: 5,1824 g  
Tel.zsírsvav: 9,2426 g

Kalória: 969,42kcal  
Energia: 4.053,77 kJ  
Zsír:: 23,7458 g  
Fehérje: 47,0705 g  
Szénhidrát: 135,6601 g  
Só: 0,7236 g  
Cukor: 9,1546 g  
Tel.zsírsvav: 1,5682 g

Kalória: 781,13kcal  
Energia: 3.266,50kJ  
Zsír:: 28,4358 g  
Fehérje: 44,7666 g  
Szénhidrát: 101,9171 g  
Só: 1,0905 g  
Cukor: 4,7300 g  
Tel.zsírsvav: 6,2540 g

Kalória: 907,42kcal  
Energia: 3.794,75 kJ  
Zsír:: 27,9010 g  
Fehérje: 72,4896 g  
Szénhidrát: 105,6516 g  
Só: 0,3629 g  
Cukor: 24,7534 g  
Tel.zsírsvav: 5,5724 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "UZSONNA"  
Dátum: 2022/01/10

<b>Hétfő</b> 2022/01/10 0:00:00	<b>Kedd</b> 2022/01/11 0:00:00	<b>Szerda</b> 2022/01/12 0:00:00	<b>Csütörtök</b> 2022/01/13 0:00:00	<b>Péntek</b> 2022/01/14 0:00:00
<b>Margarinos kenyér zöldséggel</b>  321 kcal A:Glutén, 1.343 kJ	<b>Vajkrémes kenyér zöldséggel</b>  290 kcal A:Glutén, Tej, 1.211 kJ	<b>Kifli kockasajttal</b>  173 kcal A:Glutén, Tej, 724 kJ	<b>Gyümölcsös joghurt</b>  149 kcal A:Tej, 621 kJ	<b>Májkrémes kenyér zöldséggel</b>  315 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.315 kJ

Kalória:	321,10 kcal	Kalória:	289,60kcal	Kalória:	173,05kcal	Kalória:	148,50kcal	Kalória:	314,52kcal
Energia:	1.342,81 kJ	Energia:	1.211,08kJ	Energia:	723,68 kJ	Energia:	621,01kJ	Energia:	1.315,28 kJ
Zsír::	6,9500 g	Zsír::	8,6000 g	Zsír::	5,0000 g	Zsír::	3,3000 g	Zsír::	9,1000 g
Fehérje:	8,9550 g	Fehérje:	8,7200 g	Fehérje:	7,8250 g	Fehérje:	4,8000 g	Fehérje:	12,3200 g
Szénhidrát:	46,2750 g	Szénhidrát:	44,0200 g	Szénhidrát:	27,0000 g	Szénhidrát:	2,1000 g	Szénhidrát:	45,2200 g
Só:	0,5115 g	Só:	0,7000 g	Só:	0,1400 g	Só:	0,2250 g	Só:	1,2900 g
Cukor:	0,0750 g	Cukor:	0,4800 g	Cukor:	0,9800 g	Cukor:	22,8000 g	Cukor:	0,0400 g
Tel.zsírsvav:	1,6500 g	Tel.zsírsvav:	5,2000 g	Tel.zsírsvav:	1,8000 g	Tel.zsírsvav:	2,1000 g	Tel.zsírsvav:	3,6400 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"  
Dátum: 2022/01/10

<b>Hétfő</b> 2022/01/10 0:00:00	<b>Kedd</b> 2022/01/11 0:00:00	<b>Szerda</b> 2022/01/12 0:00:00	<b>Csütörtök</b> 2022/01/13 0:00:00	<b>Péntek</b> 2022/01/14 0:00:00
<b>Narancsos pulyka mell rizzsel</b>  403 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.686 kJ	<b>Rakott karfiol</b>  457 kcal A:Tej, Szójabab, 1.910 kJ	<b>Rántott halfilé</b>  348 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Halak, 1.454 kJ	<b>Kakaó</b>  135 kcal A:Tej, 566 kJ	<b>Hideg csomag</b>  867 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt, 3.627 kJ
	<b>Mandarin</b>  47 kcal 196 kJ	<b>Burgonyapüré</b>  571 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.386 kJ	<b>Zala felvágott zsemlével</b>  338 kcal A:Glutén, 1.415 kJ	

Kalória:	403,20 kcal	Kalória:	503,54kcal	Kalória:	918,26kcal	Kalória:	473,64kcal	Kalória:	867,31kcal
Energia:	1.686,12 kJ	Energia:	2.105,76kJ	Energia:	3.840,06 kJ	Energia:	1.980,72kJ	Energia:	3.627,00 kJ
Zsír::	6,0020 g	Zsír::	29,2142 g	Zsír::	18,7172 g	Zsír::	25,6400 g	Zsír::	34,3700 g
Fehérje:	30,9800 g	Fehérje:	25,6433 g	Fehérje:	40,7526 g	Fehérje:	17,5250 g	Fehérje:	16,6750 g
Szénhidrát:	88,2400 g	Szénhidrát:	41,7384 g	Szénhidrát:	145,1740 g	Szénhidrát:	40,2100 g	Szénhidrát:	124,1890 g
Só:	1,0000 g	Só:	2,0250 g	Só:	2,1130 g	Só:	1,1280 g	Só:	1,1325 g
Cukor:	0,0690 g	Cukor:	4,3230 g	Cukor:	5,5000 g	Cukor:	10,2150 g	Cukor:	3,1100 g
Tel.zsírsvav:	4,3090 g	Tel.zsírsvav:	0,5210 g	Tel.zsírsvav:	2,1700 g	Tel.zsírsvav:	11,3000 g	Tel.zsírsvav:	8,7000 g



Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2022/01/10

<b>Hétfő</b> 2022/01/10 0:00:00	<b>Kedd</b> 2022/01/11 0:00:00	<b>Szerda</b> 2022/01/12 0:00:00	<b>Csütörtök</b> 2022/01/13 0:00:00	<b>Péntek</b> 2022/01/14 0:00:00
<b>Narancsos pulyka mell rizzsel</b>  403 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.686 kJ	<b>Rakott karfiol</b>  475 kcal A:Szójabab, 1.987 kJ	<b>Rántott halfilé</b>  342 kcal A:Glutén, Tojás, Szójabab, Halak, 1.430 kJ	<b>Hideg vacsora</b>  355 kcal A:Glutén, 1.485 kJ	
	<b>Mandarin</b>  47 kcal 196 kJ	<b>Burgonyapüré</b>  303 kcal 1.267 kJ	<b>Rostos üdítő 100%</b>  80 kcal 335 kJ	

Kalória: 403,20 kcal  
Energia: 1.686,12 kJ  
Zsír:: 6,0020 g  
Fehérje: 30,9800 g  
Szénhidrát: 88,2400 g  
Só: 0,0000 g  
Cukor: 0,0690 g  
Tel.zsírsvav: 4,3090 g

Kalória: 522,12kcal  
Energia: 2.183,47kJ  
Zsír:: 32,0542 g  
Fehérje: 24,7729 g  
Szénhidrát: 40,6867 g  
Só: 0,0250 g  
Cukor: 4,3230 g  
Tel.zsírsvav: 8,7210 g

Kalória: 644,95kcal  
Energia: 2.697,11 kJ  
Zsír:: 16,8492 g  
Fehérje: 30,2246 g  
Szénhidrát: 88,0140 g  
Só: 0,0126 g  
Cukor: 9,5630 g  
Tel.zsírsvav: 1,8100 g

Kalória: 435,04kcal  
Energia: 1.819,29kJ  
Zsír:: 21,2200 g  
Fehérje: 11,1080 g  
Szénhidrát: 51,2420 g  
Só: 0,9096 g  
Cukor: 18,9680 g  
Tel.zsírsvav: 7,3600 g

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