

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"

Dátum: 2025/04/14

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/04/14	Kedd 2025/04/15	Szerda 2025/04/16	Csütörtök 2025/04/17	Péntek 2025/04/18
Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ		
Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,	Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,	Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,		
Vajkrém teljeskiorlésu kenyér 188 kcal785 kJ A:Glutén, Tej,	Húskrém teljeskiorlésu kenyér 242 kcal1.014 kJ A:Glutén, Tej, Mustár,	Csicseriborsókrém magvas kenyér 240 kcal993 kJ A:Glutén, Tej, Mustár,		
		Kápia paprika 8 kcal33 kJ		

Kalória:	319,94 kcal	Kalória:	374,72kcal	Kalória:	380,54kcal	Kalória:	
Energia:	1.337,94 kJ	Energia:	1.567,02kJ	Energia:	1.578,24 kJ	Energia:	
Zsír::	8,1000 g	Zsír::	10,3640 g	Zsír::	8,6019 g	Zsír::	
Fehérje:	13,2970 g	Fehérje:	21,1590 g	Fehérje:	16,4468 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	47,1390 g	Szénhidrát:	47,3190 g	Szénhidrát:	60,8506 g	Szénhidrát:	
Só:	0,9860 g	Só:	1,0180 g	Só:	1,1540 g	Só:	
Cukor:	20,8620 g	Cukor:	20,9020 g	Cukor:	20,0920 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	4,8520 g	Tel.zsírsav:	5,4260 g	Tel.zsírsav:	3,6030 g	Tel.zsírsav:	
Kalcium:	230,40 mg	Kalcium:	254,00 mg	Kalcium:	241.00 mg	Kalcium:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2025/04/14

Hétfo 2025/04/14	Kedd 2025/04/15	Szerda 2025/04/16	Csütörtök 2025/04/17	Péntek 2025/04/18
Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ		
Laktózmentes tej 88 kcal368 kJ	Laktózmentes tej 88 kcal368 kJ	Laktózmentes tej 88 kcal368 kJ		
Májkrém teljeskiorlésu kenyér 225 kcal940 kJ A:Glutén,	Húskrém teljeskiorlésu kenyér 201 kcal841 kJ A:Glutén, Mustár,	Csicseriborsókrém magvas kenyér 220 kcal906 kJ A:Glutén, Mustár, Kápia paprika 8 kcal33 kJ		

Kalória: 352,89 kcal
Energia: 1.475,76 kJ
Zsír:: 10,9000 g
Fehérje: 15,2970 g
Szénhidrát: 47,4591 g
Só: 1,3980 g
Cukor: 20,1620 g
Tel.zsírsav: 4,4920 g
Kalcium: 0,00 mg

Kalória: 329,32kcal
Energia: 1.377,17kJ
Zsír:: 6,3640 g
Fehérje: 19,9790 g
Szénhidrát: 46,3391 g
Só: 1,0580 g
Cukor: 20,2820 g
Tel.zsírsav: 3,0060 g
Kalcium: 0,00 mg

Kalória: 355,84kcal
Energia: 1.474,95 kJ
Zsír:: 6,6019 g
Fehérje: 15,5568 g
Szénhidrát: 60,2606 g
Só: 1,2040 g
Cukor: 19,6820 g
Tel.zsírsav: 2,3930 g
Kalcium: 0.00 mg

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsav:
Kalcium:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsav:
Kalcium:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"
Dátum: 2025/04/14

Hétfo 2025/04/14	Kedd 2025/04/15	Szerda 2025/04/16	Csütörtök 2025/04/17	Péntek 2025/04/18
Lencseleves 294 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, 1.205 kJ	Csontleves 218 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 887 kJ	Zöldborsóleves 188 kcal A:Glutén, Zeller, 758 kJ		
Mákos metélt 518 kcal A:Glutén, Diófélék, 2.165 kJ	Fuszeres csirkecombfilé 144 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 601 kJ	Brassói aprópecsenye 467 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.953 kJ		
Mandarin 47 kcal 196 kJ	Burgonyapüré 258 kcal A:Tej, 1.079 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ		
	Fejeskáposzta saláta 67 kcal 282 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		

Kalória: 859,05 kcal
Energia: 3.566,46 kJ
Zsír:: 21,7423 g
Fehérje: 34,3566 g
Szénhidrát: 122,1540 g
Só: 1,3216 g
Cukor: 28,1588 g
Tel.zsírsav: 2,7164 g
Kalcium: 15,60 mg

Kalória: 687,53kcal
Energia: 2.849,18kJ
Zsír:: 32,1828 g
Fehérje: 28,1033 g
Szénhidrát: 79,1580 g
Só: 2,7869 g
Cukor: 21,9380 g
Tel.zsírsav: 3,3767 g
Kalcium: 57,00 mg

Kalória: 813,45kcal
Energia: 3.375,63 kJ
Zsír:: 22,7815 g
Fehérje: 40,3956 g
Szénhidrát: 97,3358 g
Só: 3,1757 g
Cukor: 15,6711 g
Tel.zsírsav: 3,7747 g
Kalcium: 0.00 mg

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsav:
Kalcium:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsav:
Kalcium:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/04/14

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/04/14	Kedd 2025/04/15	Szerda 2025/04/16	Csütörtök 2025/04/17	Péntek 2025/04/18
Lencseleves 235 kcal958 kJ A:Glutén, Zeller, Mustár,	Csontleves 212 kcal863 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Zöldborsóleves 179 kcal722 kJ A:Glutén, Zeller,		
Mákos metélt 551 kcal2.304 kJ A:Glutén, Diófélék,	Fuszeres csirkecombfilé 144 kcal601 kJ	Brassói aprópecsenye 422 kcal1.764 kJ		
Mandarin 37 kcal157 kJ	Burgonyapüré 235 kcal983 kJ	Csemege uborka 14 kcal60 kJ A:Mustár,		
	Fejeskáposzta saláta 67 kcal282 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,		

Kalória:	823,70 kcal	Kalória:	658,59kcal	Kalória:	759,64kcal	Kalória:	
Energia:	3.418,63 kJ	Energia:	2.728,16kJ	Energia:	3.150,60 kJ	Energia:	
Zsír::	20,1720 g	Zsír::	31,5153 g	Zsír::	19,8327 g	Zsír::	
Fehérje:	33,6183 g	Fehérje:	26,4724 g	Fehérje:	36,0944 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	117,8254 g	Szénhidrát:	75,2760 g	Szénhidrát:	95,4798 g	Szénhidrát:	
Só:	1,3095 g	Só:	2,6856 g	Só:	3,1488 g	Só:	
Cukor:	25,7465 g	Cukor:	20,1530 g	Cukor:	15,4451 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	1,3443 g	Tel.zsírsav:	2,9469 g	Tel.zsírsav:	3,1927 g	Tel.zsírsav:	
Kalcium:	0,00 mg	Kalcium:		Kalcium:	0.00 mg	Kalcium:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"

Dátum: 2025/04/14

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/04/14	Kedd 2025/04/15	Szerda 2025/04/16	Csütörtök 2025/04/17	Péntek 2025/04/18
Lencseleves 344 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, 1.413 kJ	Csontleves 218 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 887 kJ	Zöldborsóleves 188 kcal A:Glutén, Zeller, 758 kJ		
Mákos metélt 551 kcal A:Glutén, Diófélék, 2.304 kJ	Fuszeres csirkecombfilé 177 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 739 kJ	Brassói aprópecsenye 467 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.953 kJ		
Mandarin 47 kcal 196 kJ	Burgonyapüré 341 kcal A:Tej, 1.425 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ		
	Fejeskáposzta saláta 67 kcal 282 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		

Kalória: 941,75 kcal
Energia: 3.912,31 kJ
Zsír:: 30,9423 g
Fehérje: 34,3566 g
Szénhidrát: 122,1540 g
Só: 1,3216 g
Cukor: 28,1588 g
Tel.zsírsav: 3,7164 g
Kalcium: 15,60 mg

Kalória: 803,31kcal
Energia: 3.333,36kJ
Zsír:: 45,0628 g
Fehérje: 28,1033 g
Szénhidrát: 79,1580 g
Só: 2,7869 g
Cukor: 21,9380 g
Tel.zsírsav: 4,7767 g
Kalcium: 57,00 mg

Kalória: 813,45kcal
Energia: 3.375,63 kJ
Zsír:: 22,7815 g
Fehérje: 40,3956 g
Szénhidrát: 97,3358 g
Só: 3,1757 g
Cukor: 15,6711 g
Tel.zsírsav: 3,7747 g
Kalcium: 0.00 mg

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsav:
Kalcium:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsav:
Kalcium:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/04/14

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfő 2025/04/14	Kedd 2025/04/15	Szerda 2025/04/16	Csütörtök 2025/04/17	Péntek 2025/04/18
Lencseleves 319 kcal1.309 kJ A:Glutén, Zeller, Mustár,	Csontleves 163 kcal655 kJ A:Zeller,	Zöldborsóleves 188 kcal758 kJ A:Glutén, Zeller,		
Mákos metélt 551 kcal2.304 kJ A:Glutén, Diófélék,	Fuszeres csirkecombfilé 144 kcal601 kJ	Brassói aprópecsenye 512 kcal2.143 kJ		
Mandarin 47 kcal196 kJ	Burgonyapüré 282 kcal1.179 kJ	Csemege uborka 14 kcal60 kJ A:Mustár,		
	Fejeskáposzta saláta 130 kcal543 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,		

Kalória:	916,91 kcal	Kalória:	718,46kcal	Kalória:	858,96kcal	Kalória:	
Energia:	3.808,42 kJ	Energia:	2.978,53kJ	Energia:	3.565,94 kJ	Energia:	
Zsír::	28,5422 g	Zsír::	31,3503 g	Zsír::	22,9247 g	Zsír::	
Fehérje:	34,0085 g	Fehérje:	26,9704 g	Fehérje:	41,6364 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	121,6858 g	Szénhidrát:	89,3420 g	Szénhidrát:	106,1998 g	Szénhidrát:	
Só:	1,3096 g	Só:	2,6920 g	Só:	3,1748 g	Só:	
Cukor:	27,9067 g	Cukor:	30,4310 g	Cukor:	16,9911 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	2,2644 g	Tel.zsírsav:	2,8000 g	Tel.zsírsav:	3,7727 g	Tel.zsírsav:	
Kalcium:	0,00 mg	Kalcium:		Kalcium:	0.00 mg	Kalcium:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"

Dátum: 2025/04/14

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/04/14	Kedd 2025/04/15	Szerda 2025/04/16	Csütörtök 2025/04/17	Péntek 2025/04/18
Lecsós sertésszelet 275 kcal1.151 kJ A:Glutén,	Carbonara gnocchi 740 kcal3.093 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,			
Párolt bulgur 298 kcal1.248 kJ A:Glutén,				

Kalória:	573,58 kcal	Kalória:	739,72kcal	Kalória:		Kalória:	
Energia:	2.398,53 kJ	Energia:	3.093,43kJ	Energia:		Energia:	
Zsír::	15,1493 g	Zsír::	28,6400 g	Zsír::		Zsír::	
Fehérje:	33,1920 g	Fehérje:	24,7150 g	Fehérje:		Fehérje:	
Szénhidrát:	75,9574 g	Szénhidrát:	88,6500 g	Szénhidrát:		Szénhidrát:	
Só:	2,3310 g	Só:	3,3300 g	Só:		Só:	
Cukor:	5,9930 g	Cukor:	4,1800 g	Cukor:		Cukor:	
Tel.zsírsav:	2,9810 g	Tel.zsírsav:	8,4600 g	Tel.zsírsav:		Tel.zsírsav:	
Kalcium:	0,00 mg	Kalcium:	248,40 mg	Kalcium:		Kalcium:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/04/14

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfő 2025/04/14	Kedd 2025/04/15	Szerda 2025/04/16	Csütörtök 2025/04/17	Péntek 2025/04/18
Lecsós sertésszelet 271 kcal A:Glutén, 1.131 kJ	Carbonara gnocchi 646 kcal A:Glutén, Tojás, 2.700 kJ			
Párolt bulgur 340 kcal A:Glutén, 1.421 kJ				

Kalória: 610,26 kcal
Energia: 2.552,05 kJ
Zsír:: 21,4990 g
Fehérje: 32,6450 g
Szénhidrát: 71,9110 g
Só: 1,8060 g
Cukor: 3,4270 g
Tel.zsírsav: 3,6400 g
Kalcium: 0,00 mg

Kalória: 645,68kcal
Energia: 2.700,18kJ
Zsír:: 23,3043 g
Fehérje: 16,0600 g
Szénhidrát: 87,5500 g
Só: 2,9450 g
Cukor: 3,6500 g
Tel.zsírsav: 3,9029 g
Kalcium: 0,00 mg

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsav:
Kalcium:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsav:
Kalcium:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsav:
Kalcium: