

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"

Dátum: 2025/05/12

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/05/12	Kedd 2025/05/13	Szerda 2025/05/14	Csütörtök 2025/05/15	Péntek 2025/05/16
Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 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,	Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,	Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,	Tojás rántotta 87 kcal365 kJ A:Tojás,	Gabonapehely 04-06 éves 110 kcal460 kJ A:Glutén, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, Szezámag,
Vajkrém teljeskiorlésu kenyér 188 kcal785 kJ A:Glutén, Tej,	Trappista sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 310 kcal1.296 kJ A:Glutén, Tej,	Zöldfuszeres lencsekrém 92 kcal371 kJ A:Tej, Mustár,	Kápia paprika 8 kcal33 kJ	Mézes margarinós teljeskiorlésu kenyér 227 kcal951 kJ A:Glutén,
	Retek 6 kcal25 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,	
		Paprika 22 kcal92 kJ		

Kalória:	319,94 kcal	Kalória:	448,08kcal	Kalória:	390,68kcal	Kalória:	331,59kcal	Kalória:	429,45kcal
Energia:	1.337,95 kJ	Energia:	1.873,83kJ	Energia:	1.620,63 kJ	Energia:	1.386,67kJ	Energia:	1.795,91 kJ
Zsír::	8,1000 g	Zsír::	17,9400 g	Zsír::	7,4921 g	Zsír::	16,5230 g	Zsír::	6,9380 g
Fehérje:	13,2970 g	Fehérje:	23,2520 g	Fehérje:	18,3979 g	Fehérje:	17,1270 g	Fehérje:	14,8840 g
Szénhidrát:	47,1391 g	Szénhidrát:	47,2141 g	Szénhidrát:	57,6870 g	Szénhidrát:	38,3470 g	Szénhidrát:	74,4200 g
Só:	0,9860 g	Só:	1,4460 g	Só:	1,1380 g	Só:	1,1060 g	Só:	1,0900 g
Cukor:	20,8620 g	Cukor:	20,4370 g	Cukor:	21,0320 g	Cukor:	10,3620 g	Cukor:	34,7120 g
Tel.zsírsav:	4,8520 g	Tel.zsírsav:	10,7020 g	Tel.zsírsav:	3,5850 g	Tel.zsírsav:	2,5520 g	Tel.zsírsav:	3,5920 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/05/12

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/05/12	Kedd 2025/05/13	Szerda 2025/05/14	Csütörtök 2025/05/15	Péntek 2025/05/16
Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ
Margarin teljeskiorlésu kenyér 162 kcal A:Glutén, 678 kJ	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 247 kcal A:Glutén, 1.033 kJ	Zöldfuszeres lencsekrém 71 kcal A:Mustár, 285 kJ	Tojás rántotta 107 kcal A:Tojás, 449 kJ	Gabonapehely 154 kcal A:Glutén, 646 kJ
Paprika 22 kcal92 kJ	Retek 6 kcal25 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ	Mézes margarinos teljeskiorlésu kenyér 227 kcal A:Glutén, 951 kJ
Rizstej 118 kcal491 kJ	Rizstej 118 kcal491 kJ	Paprika 22 kcal92 kJ	Kápia paprika 8 kcal33 kJ	Rizstej 118 kcal491 kJ
		Rizstej 118 kcal491 kJ	Rizstej 118 kcal491 kJ	

Kalória:	341,93 kcal	Kalória:	410,73kcal	Kalória:	395,48kcal	Kalória:	417,45kcal	Kalória:	539,47kcal
Energia:	1.429,93 kJ	Energia:	1.717,64kJ	Energia:	1.640,71 kJ	Energia:	1.745,74kJ	Energia:	2.256,01 kJ
Zsír::	5,7200 g	Zsír::	12,8400 g	Zsír::	4,9921 g	Zsír::	19,2050 g	Zsír::	6,0800 g
Fehérje:	6,0670 g	Fehérje:	10,6270 g	Fehérje:	11,5079 g	Fehérje:	11,9610 g	Fehérje:	8,9870 g
Szénhidrát:	61,7391 g	Szénhidrát:	61,8191 g	Szénhidrát:	71,4470 g	Szénhidrát:	62,7251 g	Szénhidrát:	110,7391 g
Só:	0,9110 g	Só:	1,5710 g	Só:	1,1530 g	Só:	1,1310 g	Só:	1,5110 g
Cukor:	19,0620 g	Cukor:	19,2620 g	Cukor:	19,4720 g	Cukor:	19,0120 g	Cukor:	37,7020 g
Tel.zsírsv:	1,3520 g	Tel.zsírsv:	4,0720 g	Tel.zsírsv:	0,3750 g	Tel.zsírsv:	0,5520 g	Tel.zsírsv:	1,4720 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"	
Dátum: 2025/05/12	

Hétfő 2025/05/12	Kedd 2025/05/13	Szerda 2025/05/14	Csütörtök 2025/05/15	Péntek 2025/05/16
Palócleves 226 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 917 kJ	Sertéslaguleves 160 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 645 kJ	Tarhonyaleves 211 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 856 kJ	Barackos almaleves 84 kcal A:Glutén, 351 kJ	Csontleves 161 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 645 kJ
Tejberizs 452 kcal A:Tej, 1.892 kJ	Harcsapaprikás 192 kcal A:Tej, Halak, 801 kJ	Gyros hús 119 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 497 kJ	Rántott sajt sütoen sütv 285 kcal A:Glutén, Tej, 1.192 kJ	Sült csirkecomb 254 kcal 1.063 kJ
	Párolt bulgur 298 kcal A:Glutén, 1.248 kJ	Sült burgonya 496 kcal 2.076 kJ	Párolt rizs 299 kcal 1.250 kJ	Petrezselymes burgonya 261 kcal 1.092 kJ
		Friss saláta öntettel 63 kcal A:Tej, 262 kJ	Tartármártás 165 kcal A:Tojás, Tej, Mustár, 691 kJ	Fejeskáposzta saláta 39 kcal 165 kJ

Kalória:	677,93 kcal	Kalória:	650,39kcal	Kalória:	888,82kcal	Kalória:	833,19kcal	Kalória:	715,25kcal
Energia:	2.809,02 kJ	Energia:	2.693,86kJ	Energia:	3.690,93 kJ	Energia:	3.484,09kJ	Energia:	2.965,09 kJ
Zsír::	14,8815 g	Zsír::	18,1582 g	Zsír::	45,6700 g	Zsír::	35,5329 g	Zsír::	22,3478 g
Fehérje:	29,9915 g	Fehérje:	43,2260 g	Fehérje:	26,4885 g	Fehérje:	21,8611 g	Fehérje:	51,9619 g
Szénhidrát:	99,5969 g	Szénhidrát:	80,0152 g	Szénhidrát:	100,8120 g	Szénhidrát:	102,5684 g	Szénhidrát:	70,9545 g
Só:	1,3532 g	Só:	1,9838 g	Só:	2,7567 g	Só:	1,8340 g	Só:	2,1661 g
Cukor:	26,1410 g	Cukor:	3,0160 g	Cukor:	11,8790 g	Cukor:	19,4870 g	Cukor:	12,5345 g
Tel.zsírsav:	6,7685 g	Tel.zsírsav:	4,7990 g	Tel.zsírsav:	12,0245 g	Tel.zsírsav:	11,3866 g	Tel.zsírsav:	3,2457 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/05/12

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/05/12	Kedd 2025/05/13	Szerda 2025/05/14	Csütörtök 2025/05/15	Péntek 2025/05/16
Palócleves 233 kcal922 kJ A:Glutén, Zeller,	Sertésraguleves 156 kcal628 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Tarhonyaleves 209 kcal848 kJ A:Glutén, Zeller,	Barackos almaleves 97 kcal406 kJ A:Glutén,	Csontleves 132 kcal526 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
Tejberizs 556 kcal2.326 kJ A:Glutén,	Harcsapaprikás 181 kcal758 kJ A:Halak,	Gyros hús 177 kcal739 kJ	Párolt rizs 324 kcal1.354 kJ	Sült csirkecomb 438 kcal1.833 kJ
	Párolt bulgur 356 kcal1.490 kJ A:Glutén,	Sült burgonya 496 kcal2.076 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell süto 227 kcal949 kJ A:Glutén,	Petrezselymes burgonya 253 kcal1.057 kJ
		Friss saláta 24 kcal99 kJ		Fejeskáposzta saláta 35 kcal148 kJ

Kalória:	789,23 kcal	Kalória:	693,87kcal	Kalória:	905,94kcal	Kalória:	647,80kcal	Kalória:	858,67kcal
Energia:	3.248,46 kJ	Energia:	2.875,70kJ	Energia:	3.762,54 kJ	Energia:	2.708,81kJ	Energia:	3.564,86 kJ
Zsír::	17,5500 g	Zsír::	24,1762 g	Zsír::	51,0065 g	Zsír::	13,5753 g	Zsír::	30,5608 g
Fehérje:	26,4380 g	Fehérje:	42,3706 g	Fehérje:	25,2580 g	Fehérje:	19,6398 g	Fehérje:	71,1089 g
Szénhidrát:	123,1652 g	Szénhidrát:	78,2387 g	Szénhidrát:	93,7520 g	Szénhidrát:	107,1545 g	Szénhidrát:	69,6145 g
Só:	1,4780 g	Só:	1,9638 g	Só:	2,3995 g	Só:	1,6000 g	Só:	2,3267 g
Cukor:	33,1417 g	Cukor:	2,4800 g	Cukor:	5,1840 g	Cukor:	15,0840 g	Cukor:	11,0845 g
Tel.zsírsv:	2,7280 g	Tel.zsírsv:	2,9740 g	Tel.zsírsv:	12,0770 g	Tel.zsírsv:	1,8240 g	Tel.zsírsv:	4,8207 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"	
Dátum: 2025/05/12	

Hétfo 2025/05/12	Kedd 2025/05/13	Szerda 2025/05/14	Csütörtök 2025/05/15	Péntek 2025/05/16
Palócleves 264 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.076 kJ	Sertésraguleves 160 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 645 kJ	Tarhonyaleves 211 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 856 kJ	Barackos almaleves 126 kcal A:Glutén, 525 kJ	Csontleves 218 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 887 kJ
Tejberizs 559 kcal A:Tej, 2.338 kJ	Harcsapaprikás 233 kcal A:Tej, Halak, 974 kJ	Gyros hús 177 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 739 kJ	Rántott sajt süto ben sütv e 333 kcal A:Glutén, Tej, 1.391 kJ	Sült csirkecomb 362 kcal 1.512 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ	Tészta köret durum 490 kcal A:Glutén, 2.050 kJ	Sült burgonya 496 kcal 2.076 kJ	Párolt rizs 324 kcal 1.354 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ
		Friss saláta öntettel 83 kcal A:Tej, 346 kJ	Tartármártás 187 kcal A:Tojás, Tej, Mustár, 783 kJ	Fejeskáposzta saláta 67 kcal 282 kJ

Kalória:	967,14 kcal	Kalória:	883,48kcal	Kalória:	966,71kcal	Kalória:	969,21kcal	Kalória:	925,19kcal
Energia:	4.018,45 kJ	Energia:	3.668,62kJ	Energia:	4.016,66 kJ	Energia:	4.052,91kJ	Energia:	3.843,04 kJ
Zsír::	18,4295 g	Zsír::	34,3982 g	Zsír::	52,1100 g	Zsír::	42,0457 g	Zsír::	42,5878 g
Fehérje:	36,7555 g	Fehérje:	47,6260 g	Fehérje:	26,4885 g	Fehérje:	24,9003 g	Fehérje:	51,9619 g
Szénhidrát:	154,9639 g	Szénhidrát:	92,2152 g	Szénhidrát:	105,8120 g	Szénhidrát:	117,9570 g	Szénhidrát:	77,9545 g
Só:	1,9792 g	Só:	2,0938 g	Só:	2,7567 g	Só:	1,9890 g	Só:	2,1661 g
Cukor:	51,9180 g	Cukor:	7,5160 g	Cukor:	16,8790 g	Cukor:	28,0070 g	Cukor:	19,5345 g
Tel.zsírsv:	7,6155 g	Tel.zsírsv:	7,0990 g	Tel.zsírsv:	12,7245 g	Tel.zsírsv:	13,5816 g	Tel.zsírsv:	5,4457 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2025/05/12	

Hétfo 2025/05/12	Kedd 2025/05/13	Szerda 2025/05/14	Csütörtök 2025/05/15	Péntek 2025/05/16
Palócleves 233 kcal A:Glutén, Zeller, 922 kJ	Sertésraguleves 116 kcal A:Zeller, 461 kJ	Tarhonyaleves 209 kcal A:Glutén, Zeller, 848 kJ	Barackos almaleves 126 kcal A:Glutén, 525 kJ	Csontleves 163 kcal A:Zeller, 655 kJ
Tejberizs 552 kcal A:Glutén, 2.310 kJ	Harcsapaprikás 181 kcal A:Halak, 758 kJ	Gyros hús 177 kcal 739 kJ	Párolt rizs 365 kcal 1.527 kJ	Sült csirkecomb 480 kcal 2.006 kJ
Alma 52 kcal 217 kJ	Tészta köret durum 481 kcal A:Glutén, 2.012 kJ	Sült burgonya 496 kcal 2.076 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütv 343 kcal A:Glutén, 1.433 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		Friss saláta 64 kcal 267 kJ		Fejeskáposzta saláta 67 kcal 282 kJ

Kalória:	981,83 kcal	Kalória:	778,65kcal	Kalória:	945,94kcal	Kalória:	833,51kcal	Kalória:	987,79kcal
Energia:	4.053,89 kJ	Energia:	3.230,22kJ	Energia:	3.929,82 kJ	Energia:	3.485,43kJ	Energia:	4.104,82 kJ
Zsír::	18,8480 g	Zsír::	29,2562 g	Zsír::	51,0065 g	Zsír::	31,0753 g	Zsír::	46,7698 g
Fehérje:	32,3320 g	Fehérje:	43,9708 g	Fehérje:	25,2580 g	Fehérje:	19,8358 g	Fehérje:	69,2889 g
Szénhidrát:	160,1363 g	Szénhidrát:	82,4397 g	Szénhidrát:	103,7520 g	Szénhidrát:	113,6745 g	Szénhidrát:	67,6695 g
Só:	2,0840 g	Só:	2,1312 g	Só:	2,3995 g	Só:	1,6000 g	Só:	2,3240 g
Cukor:	34,5998 g	Cukor:	2,3700 g	Cukor:	15,1840 g	Cukor:	20,1300 g	Cukor:	18,9415 g
Tel.zsírsv:	2,9800 g	Tel.zsírsv:	3,4740 g	Tel.zsírsv:	12,0770 g	Tel.zsírsv:	3,7300 g	Tel.zsírsv:	6,5505 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"

Dátum: 2025/05/12

Hétfo 2025/05/12	Kedd 2025/05/13	Szerda 2025/05/14	Csütörtök 2025/05/15	Péntek 2025/05/16
Lasagne 736 kcal3.078 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Mákos gubával töltött zsemle 624 kcal2.608 kJ A:Glutén, Tej, Diófélék,	Búboshús 294 kcal1.227 kJ A:Glutén, Tojás,	Rostos gyümölcsle 100% 102 kcal427 kJ	
Alma 78 kcal326 kJ	Vanília sodó 118 kcal495 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,	Burgonyapüré 270 kcal1.130 kJ A:Tej,	Hamburger 582 kcal2.436 kJ A:Glutén, Mustár,	

Kalória:	814,06 kcal	Kalória:	742,05kcal	Kalória:	563,66kcal	Kalória:	684,45kcal	Kalória:
Energia:	3.404,30 kJ	Energia:	3.103,16kJ	Energia:	2.357,18 kJ	Energia:	2.862,22kJ	Energia:
Zsír::	21,2578 g	Zsír::	25,8011 g	Zsír::	16,6645 g	Zsír::	17,0703 g	Zsír::
Fehérje:	46,6372 g	Fehérje:	22,9245 g	Fehérje:	36,1720 g	Fehérje:	30,1390 g	Fehérje:
Szénhidrát:	103,5860 g	Szénhidrát:	101,4572 g	Szénhidrát:	62,9410 g	Szénhidrát:	99,8384 g	Szénhidrát:
Só:	1,4139 g	Só:	1,0183 g	Só:	1,5853 g	Só:	1,3610 g	Só:
Cukor:	19,4900 g	Cukor:	40,3449 g	Cukor:	1,0245 g	Cukor:	36,0800 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	9,9990 g	Tel.zsírsav:	2,1479 g	Tel.zsírsav:	3,2780 g	Tel.zsírsav:	7,0210 g	Tel.zsírsav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/05/12

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/05/12	Kedd 2025/05/13	Szerda 2025/05/14	Csütörtök 2025/05/15	Péntek 2025/05/16
Lasagne 637 kcal A:Glutén, Tojás, 2.664 kJ	Mákos gubával töltött zsemle 523 kcal A:Glutén, Diófélék, 2.188 kJ	Búboshús 257 kcal A:Glutén, Tojás, 1.073 kJ	Rostos gyümölcsle 100% 102 kcal 427 kJ	
Alma 52 kcal 217 kJ	Vanília sodó 104 kcal A:Glutén, Tojás, 436 kJ	Burgonyapüré 277 kcal 1.160 kJ	Hamburger 595 kcal A:Glutén, Mustár, 2.490 kJ	

Kalória:	688,97 kcal	Kalória:	627,54kcal	Kalória:	534,19kcal	Kalória:	697,48kcal	Kalória:
Energia:	2.881,12 kJ	Energia:	2.624,31kJ	Energia:	2.233,81 kJ	Energia:	2.916,77kJ	Energia:
Zsír::	16,8774 g	Zsír::	19,2690 g	Zsír::	18,7907 g	Zsír::	22,7360 g	Zsír::
Fehérje:	26,3368 g	Fehérje:	14,8062 g	Fehérje:	30,5455 g	Fehérje:	23,4060 g	Fehérje:
Szénhidrát:	103,7059 g	Szénhidrát:	96,2139 g	Szénhidrát:	56,8939 g	Szénhidrát:	97,6320 g	Szénhidrát:
Só:	0,9610 g	Só:	1,0852 g	Só:	1,4361 g	Só:	1,1343 g	Só:
Cukor:	18,3600 g	Cukor:	25,0672 g	Cukor:	0,0426 g	Cukor:	36,0800 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	3,7490 g	Tel.zsírsav:	0,8930 g	Tel.zsírsav:	3,0420 g	Tel.zsírsav:	7,2600 g	Tel.zsírsav: