

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"	
Dátum: 2025/06/02	

Hétfő 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ
Fonott kalács margarin extra dzsem 287 kcal1.199 kJ A:Glutén,	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 248 kcal1.038 kJ A:Glutén,	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,	Retek 6 kcal25 kJ	Trappista sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 310 kcal1.296 kJ A:Glutén, Tej,	Tojás rántotta 252 kcal1.053 kJ A:Glutén, Tojás,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 209 kcal873 kJ A:Glutén,
	Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,	Paprika 22 kcal92 kJ	Kápia paprika 8 kcal33 kJ	Paprika 22 kcal92 kJ

Kalória:	418,85 kcal	Kalória:	386,48kcal	Kalória:	464,08kcal	Kalória:	391,95kcal	Kalória:	362,87kcal
Energia:	1.751,60 kJ	Energia:	1.616,22kJ	Energia:	1.940,74 kJ	Energia:	1.639,10kJ	Energia:	1.517,49 kJ
Zsír::	10,2200 g	Zsír::	13,1400 g	Zsír::	18,0200 g	Zsír::	19,7050 g	Zsír::	8,0600 g
Fehérje:	10,9920 g	Fehérje:	18,0520 g	Fehérje:	23,0920 g	Fehérje:	18,5610 g	Fehérje:	18,2720 g
Szénhidrát:	70,2581 g	Szénhidrát:	47,8141 g	Szénhidrát:	47,6141 g	Szénhidrát:	48,5751 g	Szénhidrát:	49,5941 g
Só:	0,7460 g	Só:	1,5860 g	Só:	1,4460 g	Só:	1,1060 g	Só:	1,8940 g
Cukor:	41,7370 g	Cukor:	20,5170 g	Cukor:	20,4370 g	Cukor:	20,3620 g	Cukor:	20,6570 g
Tel.zsírsav:	5,9240 g	Tel.zsírsav:	6,0620 g	Tel.zsírsav:	10,7020 g	Tel.zsírsav:	2,5520 g	Tel.zsírsav:	4,0620 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/06/02

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ
Rizstej 118 kcal491 kJ	Rizstej 118 kcal491 kJ	Rizstej 118 kcal491 kJ	Rizstej 118 kcal491 kJ	Rizstej 118 kcal491 kJ
Fonott kalács margarin extra dzsem 287 kcal1.199 kJ A:Glutén,	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 248 kcal1.038 kJ A:Glutén,	Májkrém teljeskiorlésu kenyér 225 kcal940 kJ A:Glutén,	Tojás rántotta 107 kcal449 kJ A:Tojás,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 216 kcal902 kJ A:Glutén,
	Retek 6 kcal25 kJ	Paprika 22 kcal92 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,	Paprika 22 kcal92 kJ
			Kápia paprika 8 kcal33 kJ	

Kalória:	444,35 kcal	Kalória:	411,98kcal	Kalória:	404,39kcal	Kalória:	417,45kcal	Kalória:	395,45kcal
Energia:	1.858,24 kJ	Energia:	1.722,86kJ	Energia:	1.691,13 kJ	Energia:	1.745,74kJ	Energia:	1.653,73 kJ
Zsír::	9,7200 g	Zsír::	12,6400 g	Zsír::	10,5200 g	Zsír::	19,2050 g	Zsír::	8,3600 g
Fehérje:	4,3920 g	Fehérje:	11,4520 g	Fehérje:	9,6170 g	Fehérje:	11,9610 g	Fehérje:	11,6920 g
Szénhidrát:	84,4081 g	Szénhidrát:	61,9641 g	Szénhidrát:	63,0091 g	Szénhidrát:	62,7251 g	Szénhidrát:	63,7641 g
Só:	0,7710 g	Só:	1,6110 g	Só:	1,3630 g	Só:	1,1310 g	Só:	1,9510 g
Cukor:	40,3870 g	Cukor:	19,1670 g	Cukor:	19,0120 g	Cukor:	19,0120 g	Cukor:	19,3270 g
Tel.zsírsv:	3,9240 g	Tel.zsírsv:	4,0620 g	Tel.zsírsv:	2,4920 g	Tel.zsírsv:	0,5520 g	Tel.zsírsv:	2,5020 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"	
Dátum: 2025/06/02	

Hétfo 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
Tárkonyos sertésraguleves 241 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 972 kJ	Lebbencsleves 181 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 704 kJ	Tojásleves 124 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 467 kJ	Paradicsomleves 175 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 731 kJ	Zöldségleves 135 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 532 kJ
Szilvatöltelékes gombóc 537 kcal A:Glutén, 2.244 kJ	Tejszínes csirkemell 342 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.429 kJ	Sertéshúsos zöldséges bulgur 439 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.834 kJ	Fuszeres csirkemell 153 kcal 640 kJ	Csirkepaprikás 181 kcal A:Tej, 758 kJ
	Párolt rizs 365 kcal 1.527 kJ	Fejeskáposzta saláta 67 kcal 282 kJ	Rizibizi 326 kcal 1.365 kJ	Tészta köret durum 302 kcal A:Glutén, 1.264 kJ
			Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	

Kalória:	777,35 kcal	Kalória:	887,67kcal	Kalória:	630,33kcal	Kalória:	669,34kcal	Kalória:	618,68kcal
Energia:	3.216,30 kJ	Energia:	3.660,13kJ	Energia:	2.583,68 kJ	Energia:	2.796,20kJ	Energia:	2.553,44 kJ
Zsír::	17,6904 g	Zsír::	32,7652 g	Zsír::	17,6775 g	Zsír::	13,8684 g	Zsír::	26,4444 g
Fehérje:	29,9165 g	Fehérje:	38,6838 g	Fehérje:	31,8420 g	Fehérje:	37,2100 g	Fehérje:	30,2195 g
Szénhidrát:	93,4566 g	Szénhidrát:	100,5748 g	Szénhidrát:	89,0557 g	Szénhidrát:	90,8932 g	Szénhidrát:	75,2282 g
Só:	1,8123 g	Só:	1,5365 g	Só:	1,6230 g	Só:	3,0659 g	Só:	2,5108 g
Cukor:	30,2769 g	Cukor:	5,3344 g	Cukor:	13,3626 g	Cukor:	22,7740 g	Cukor:	5,4419 g
Tel.zsírsav:	4,6040 g	Tel.zsírsav:	3,4408 g	Tel.zsírsav:	2,5300 g	Tel.zsírsav:	1,2418 g	Tel.zsírsav:	6,2475 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/06/02

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
Tárkonyos sertésraguleves 212 kcal855 kJ A:Glutén, Zeller, Mustár, Szójabab,	Lebbencsleves 181 kcal704 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Tojásleves 174 kcal675 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Paradicsomleves 147 kcal612 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Zöldségleves 158 kcal625 kJ A:Glutén, Zeller,
Szilvatöltelékes gombóc 625 kcal2.613 kJ A:Glutén,	Dinsztelt csirkeragu 199 kcal834 kJ	Sertéshúsos zöldséges bulgur 551 kcal2.303 kJ A:Glutén,	Fuszeres csirkemell 161 kcal675 kJ	Csirkepörkölt 240 kcal1.004 kJ
	Párolt rizs 365 kcal1.527 kJ	Fejeskáposzta saláta 67 kcal282 kJ	Rizibizi 378 kcal1.582 kJ	Tészta köret durum 481 kcal2.012 kJ A:Glutén,
			Csemege uborka 14 kcal60 kJ A:Mustár,	

Kalória:	837,52 kcal	Kalória:	745,29kcal	Kalória:	792,12kcal	Kalória:	700,95kcal	Kalória:	878,85kcal
Energia:	3.467,93 kJ	Energia:	3.064,69kJ	Energia:	3.260,28 kJ	Energia:	2.928,39kJ	Energia:	3.641,46 kJ
Zsír::	18,5653 g	Zsír::	26,3777 g	Zsír::	32,4387 g	Zsír::	17,4784 g	Zsír::	43,7624 g
Fehérje:	30,9222 g	Fehérje:	33,9798 g	Fehérje:	32,8458 g	Fehérje:	37,2100 g	Fehérje:	32,5965 g
Szénhidrát:	102,5412 g	Szénhidrát:	87,6548 g	Szénhidrát:	96,3067 g	Szénhidrát:	89,9932 g	Szénhidrát:	96,7812 g
Só:	1,8922 g	Só:	1,7005 g	Só:	1,5991 g	Só:	2,9359 g	Só:	2,3584 g
Cukor:	32,2678 g	Cukor:	3,7894 g	Cukor:	12,1706 g	Cukor:	15,3740 g	Cukor:	5,1759 g
Tel.zsírsv:	2,7060 g	Tel.zsírsv:	2,6458 g	Tel.zsírsv:	4,1050 g	Tel.zsírsv:	1,6218 g	Tel.zsírsv:	4,6485 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"	
Dátum: 2025/06/02	

Hétfo 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
Tárkonyos sertésraguleves 288 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.172 kJ	Lebbencsleves 181 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 704 kJ	Tojásleves 170 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 658 kJ	Paradicsomleves 192 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 801 kJ	Zöldségleves 191 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 764 kJ
Szilvatöltelékes gombóc 625 kcal A:Glutén, 2.613 kJ	Tejszínes csirkemell 342 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.429 kJ	Sertéshúsos zöldséges bulgur 521 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.180 kJ	Fuszeres csirkemell 186 kcal 779 kJ	Csirkepaprikás 270 kcal A:Tej, 1.131 kJ
	Párolt rizs 365 kcal 1.527 kJ	Fejeskáposzta saláta 67 kcal 282 kJ	Rizibizi 378 kcal 1.582 kJ	Tészta köret durum 481 kcal A:Glutén, 2.012 kJ
		Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	

Kalória:	913,45 kcal	Kalória:	887,67kcal	Kalória:	903,16kcal	Kalória:	771,11kcal	Kalória:	942,12kcal
Energia:	3.785,47 kJ	Energia:	3.660,13kJ	Energia:	3.724,65 kJ	Energia:	3.221,79kJ	Energia:	3.906,04 kJ
Zsír::	25,9354 g	Zsír::	32,7652 g	Zsír::	33,4855 g	Zsír::	20,3584 g	Zsír::	49,2704 g
Fehérje:	31,7095 g	Fehérje:	38,6838 g	Fehérje:	37,4160 g	Fehérje:	38,2060 g	Fehérje:	35,4175 g
Szénhidrát:	104,1586 g	Szénhidrát:	100,5748 g	Szénhidrát:	114,9257 g	Szénhidrát:	100,1132 g	Szénhidrát:	98,7942 g
Só:	1,9153 g	Só:	1,5365 g	Só:	2,2290 g	Só:	3,0659 g	Só:	3,0338 g
Cukor:	32,7859 g	Cukor:	5,3344 g	Cukor:	14,1246 g	Cukor:	22,8200 g	Cukor:	6,1209 g
Tel.zsírsav:	5,7930 g	Tel.zsírsav:	3,4408 g	Tel.zsírsav:	4,3820 g	Tel.zsírsav:	1,9478 g	Tel.zsírsav:	9,7135 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2025/06/02	

Hétfo 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
Tárkonyos sertésraguleves 241 kcal A:Glutén, Zeller, Mustár, Szójabab, 973 kJ	Lebbencsleves 143 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 557 kJ	Tojásleves 134 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 540 kJ	Paradicsomleves 153 kcal A:Glutén, Zeller, 636 kJ	Zöldségleves 158 kcal A:Glutén, Zeller, 625 kJ
Szilvatöltelékes gombóc 625 kcal A:Glutén, 2.613 kJ	Dinsztelt csirkeragu 199 kcal 834 kJ	Rizsleves 37 kcal A:Zeller, 153 kJ	Fuszeres csirkemell 186 kcal 779 kJ	Csirkepörkölt 240 kcal 1.004 kJ
	Párolt rizs 365 kcal 1.527 kJ	Sertéshúsos zöldséges bulgur 551 kcal A:Glutén, 2.303 kJ	Rizibizi 378 kcal 1.582 kJ	Tészta köret durum 481 kcal A:Glutén, 2.012 kJ
	Burgonyaleves magyaros 52 kcal A:Glutén, Zeller, 213 kJ	Fejeskáposzta saláta 67 kcal 282 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	
		Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		

Kalória:	865,84 kcal	Kalória:	759,79kcal	Kalória:	933,48kcal	Kalória:	731,48kcal	Kalória:	878,85kcal
Energia:	3.586,37 kJ	Energia:	3.130,54kJ	Energia:	3.882,71 kJ	Energia:	3.056,06kJ	Energia:	3.641,46 kJ
Zsír::	21,3354 g	Zsír::	26,9486 g	Zsír::	32,7529 g	Zsír::	20,0484 g	Zsír::	43,7624 g
Fehérje:	31,0425 g	Fehérje:	34,1609 g	Fehérje:	38,1801 g	Fehérje:	36,5420 g	Fehérje:	32,5965 g
Szénhidrát:	103,2616 g	Szénhidrát:	89,1715 g	Szénhidrát:	123,5830 g	Szénhidrát:	92,2052 g	Szénhidrát:	96,7812 g
Só:	1,8923 g	Só:	1,0077 g	Só:	1,7028 g	Só:	2,9335 g	Só:	2,3584 g
Cukor:	32,3029 g	Cukor:	4,3335 g	Cukor:	13,1921 g	Cukor:	19,8560 g	Cukor:	5,1759 g
Tel.zsírsav:	3,0100 g	Tel.zsírsav:	2,6983 g	Tel.zsírsav:	4,3430 g	Tel.zsírsav:	1,8600 g	Tel.zsírsav:	4,6485 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"

Dátum: 2025/06/02

Hétfo 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
Rakott burgonya Halász vastagkolbásszal 495 kcal2.071 kJ A:Tojás, Tej,	Bolognai szósz 324 kcal1.356 kJ A:Tej,	Sertéspörkölt 243 kcal1.016 kJ	Rostos gyümölcslé 100% 102 kcal427 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,	Gnocchi 199 kcal834 kJ A:Glutén, Tojás,	Burgonyafozelék 343 kcal1.434 kJ A:Glutén, Tej,	Hot Dog 586 kcal2.452 kJ A:Glutén, Mustár,	
		Jégkrém 165 kcal690 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,	Narancs 62 kcal260 kJ	

Kalória:	639,79 kcal	Kalória:	523,80kcal	Kalória:	751,02kcal	Kalória:	750,39kcal	Kalória:
Energia:	2.675,44 kJ	Energia:	2.189,81kJ	Energia:	3.140,46 kJ	Energia:	3.138,06kJ	Energia:
Zsír::	27,1873 g	Zsír::	20,7242 g	Zsír::	30,8787 g	Zsír::	25,8090 g	Zsír::
Fehérje:	20,1080 g	Fehérje:	30,9038 g	Fehérje:	31,2798 g	Fehérje:	23,8070 g	Fehérje:
Szénhidrát:	74,9954 g	Szénhidrát:	52,0375 g	Szénhidrát:	78,3349 g	Szénhidrát:	103,8160 g	Szénhidrát:
Só:	1,3470 g	Só:	1,6900 g	Só:	1,4310 g	Só:	3,3610 g	Só:
Cukor:	9,1050 g	Cukor:	15,1000 g	Cukor:	21,3250 g	Cukor:	27,2630 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	8,1130 g	Tel.zsírsav:	6,6100 g	Tel.zsírsav:	13,4630 g	Tel.zsírsav:	10,0810 g	Tel.zsírsav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/06/02

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
Rakott burgonya Halász vastagkolbással 417 kcal1.742 kJ A:Tojás,	Bolognai szósz 255 kcal1.066 kJ	Sertéspörkölt 192 kcal801 kJ	Rostos gyümölcslé 100% 102 kcal427 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,	Gnocchi 199 kcal834 kJ A:Glutén, Tojás,	Burgonyafozelék 247 kcal1.031 kJ A:Glutén,	Hot Dog 424 kcal1.775 kJ A:Glutén,	
		Jégkrém 71 kcal296 kJ	Narancs 41 kcal173 kJ	

Kalória:	561,12 kcal	Kalória:	454,70kcal	Kalória:	508,97kcal	Kalória:	567,79kcal	Kalória:
Energia:	2.346,53 kJ	Energia:	1.899,59kJ	Energia:	2.128,23 kJ	Energia:	2.374,43kJ	Energia:
Zsír::	21,2870 g	Zsír::	15,3355 g	Zsír::	11,2090 g	Zsír::	24,7195 g	Zsír::
Fehérje:	17,3470 g	Fehérje:	25,7108 g	Fehérje:	27,2200 g	Fehérje:	18,3985 g	Fehérje:
Szénhidrát:	73,3290 g	Szénhidrát:	52,1015 g	Szénhidrát:	67,9846 g	Szénhidrát:	67,7330 g	Szénhidrát:
Só:	1,1070 g	Só:	1,4300 g	Só:	1,2810 g	Só:	2,7155 g	Só:
Cukor:	8,2650 g	Cukor:	15,1000 g	Cukor:	22,0550 g	Cukor:	26,4815 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	2,7730 g	Tel.zsírsav:	3,2100 g	Tel.zsírsav:	2,5130 g	Tel.zsírsav:	9,8255 g	Tel.zsírsav: