

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"  
Dátum: 2026/06/15

Hétfő 2026/06/15	Kedd 2026/06/16	Szerda 2026/06/17	Csütörtök 2026/06/18	Péntek 2026/06/19
<b>Gyümölcs tea</b> 40 kcal 168 kJ	<b>Gyümölcs tea</b> 40 kcal 168 kJ	<b>Gyümölcs tea</b> 40 kcal 168 kJ	<b>Gyümölcs tea</b> 40 kcal 168 kJ	<b>Gyümölcs tea</b> 40 kcal 168 kJ
<b>Tej 1,5 %-os</b> 92 kcal 385 kJ A:Tej,	<b>Tej 1,5 %-os</b> 92 kcal 385 kJ A:Tej,	<b>Tej 1,5 %-os</b> 92 kcal 385 kJ A:Tej,	<b>Tej 1,5 %-os</b> 92 kcal 385 kJ A:Tej,	<b>Tej 1,5 %-os</b> 92 kcal 385 kJ A:Tej,
<b>Dzsem margarin teljeskiorlésu kenyér</b> 246 kcal 1.029 kJ A:Glutén,	<b>Retek</b> 6 kcal 25 kJ	<b>Félkemény sajt margarin teljeskiorlésu kenyér</b> 297 kcal 1.242 kJ A:Glutén, Tej,	<b>Tojás rántotta</b> 107 kcal 449 kJ A:Tojás,	<b>Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér</b> 216 kcal 902 kJ A:Glutén,
	<b>Soproni felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér</b> 277 kcal 1.160 kJ A:Glutén,	<b>Paprika</b> 22 kcal 92 kJ	<b>Kenyér teljeskiorlésu</b> 145 kcal 604 kJ A:Glutén,	<b>Paprika</b> 22 kcal 92 kJ
			<b>Kápia paprika</b> 8 kcal 33 kJ	

Kalória:	378,28 kcal	Kalória:	415,68kcal	Kalória:	451,28kcal	Kalória:	391,95kcal	Kalória:	369,95kcal
Energia:	1.581,93 kJ	Energia:	1.738,33kJ	Energia:	1.887,21 kJ	Energia:	1.639,10kJ	Energia:	1.547,09 kJ
Zsír::	7,1300 g	Zsír::	16,3400 g	Zsír::	16,4200 g	Zsír::	19,7050 g	Zsír::	8,8600 g
Fehérje:	12,4920 g	Fehérje:	17,6520 g	Fehérje:	23,4920 g	Fehérje:	18,5610 g	Fehérje:	18,2920 g
Szénhidrát:	65,3140 g	Szénhidrát:	48,3340 g	Szénhidrát:	47,6540 g	Szénhidrát:	48,5750 g	Szénhidrát:	49,6140 g
Só:	0,9320 g	Só:	1,5860 g	Só:	1,6060 g	Só:	1,1060 g	Só:	1,9260 g
Cukor:	38,4370 g	Cukor:	20,7570 g	Cukor:	20,4770 g	Cukor:	20,3620 g	Cukor:	20,6770 g
Tel.zsírsvav:	3,9320 g	Tel.zsírsvav:	7,5820 g	Tel.zsírsvav:	9,9020 g	Tel.zsírsvav:	2,5520 g	Tel.zsírsvav:	4,5020 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2026/06/15

**Hétfő**  
**2026/06/15**

**Kedd**  
**2026/06/16**

**Szerda**  
**2026/06/17**

**Csütörtök**  
**2026/06/18**

**Péntek**  
**2026/06/19**

<b>Gyümölcs tea</b> 40 kcal 168 kJ	<b>Gyümölcs tea</b> 40 kcal 168 kJ
<b>Rizstej</b> 118 kcal 491 kJ	<b>Rizstej</b> 118 kcal 491 kJ
<b>Tojás rántotta</b> 107 kcal A:Tojás, 449 kJ	<b>Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér</b> 216 kcal A:Glutén, 902 kJ
<b>Kávia paprika</b> 8 kcal 33 kJ	<b>Paprika</b> 22 kcal 92 kJ
<b>Kenyér teljeskiorlésu</b> 145 kcal A:Glutén, 604 kJ	

Kalória:  
Energia:  
Zsír::  
Fehérje:  
Szénhidrát:  
Só:  
Cukor:  
Tel.zsír sav:  
www.tandofer.hu

Kalória:  
Energia:  
Zsír::  
Fehérje:  
Szénhidrát:  
Só:  
Cukor:  
Tel.zsír sav:

Kalória:  
Energia:  
Zsír::  
Fehérje:  
Szénhidrát:  
Só:  
Cukor:  
Tel.zsír sav:

Kalória: 417,45kcal  
Energia: 1.745,73kJ  
Zsír:: 19,2050 g  
Fehérje: 11,9610 g  
Szénhidrát: 62,7250 g  
Só: 1,1310 g  
Cukor: 19,0120 g  
Tel.zsír sav: 0,5520 g

Kalória: 395,45kcal  
Energia: 1.653,73 kJ  
Zsír:: 8,3600 g  
Fehérje: 11,6920 g  
Szénhidrát: 63,7640 g  
Só: 1,9510 g  
Cukor: 19,3270 g  
Tel.zsír sav: 2,5020 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"  
Dátum: 2026/06/15

Hétfő 2026/06/15	Kedd 2026/06/16	Szerda 2026/06/17	Csütörtök 2026/06/18	Péntek 2026/06/19
<b>Tárkonyos sertésraguleves</b> 280 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, 1.138 kJ	<b>Lebbencsleves</b> 171 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 663 kJ	<b>Sajtkrémleves</b> 251 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.019 kJ	<b>Paradicsomleves</b> 165 kcal A:Glutén, Zeller, 689 kJ	<b>Májgaluskaleves</b> 225 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 874 kJ
<b>Szilvatöltelikes gombóc</b> 550 kcal A:Glutén, 2.300 kJ	<b>Rántott halfilé sütoiben sütve</b> 290 kcal A:Glutén, Halak, 1.211 kJ	<b>Sertéshúsos zöldséges bulgur</b> 453 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.894 kJ	<b>Magyaros sertéssült</b> 193 kcal 808 kJ	<b>Csirkepörkölt</b> 242 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.011 kJ
	<b>Párolt rizs</b> 315 kcal 1.319 kJ	<b>Vegyes vágott saláta</b> 49 kcal 206 kJ	<b>Rizibizi</b> 369 kcal 1.545 kJ	<b>Tészta köret durum</b> 481 kcal A:Glutén, 2.012 kJ
			<b>Kenyér teljeskiorlésu</b> 145 kcal A:Glutén, 604 kJ	

Kalória:	830,37 kcal	Kalória:	776,10kcal	Kalória:	753,32kcal	Kalória:	872,65kcal	Kalória:	947,92kcal
Energia:	3.438,04 kJ	Energia:	3.193,54kJ	Energia:	3.119,09 kJ	Energia:	3.646,73kJ	Energia:	3.896,46 kJ
Zsír::	24,6654 g	Zsír::	31,1192 g	Zsír::	17,3873 g	Zsír::	20,3191 g	Zsír::	50,6932 g
Fehérje:	28,5175 g	Fehérje:	27,7398 g	Fehérje:	38,1317 g	Fehérje:	42,0445 g	Fehérje:	38,1096 g
Szénhidrát:	97,4866 g	Szénhidrát:	99,5808 g	Szénhidrát:	108,2945 g	Szénhidrát:	121,3292 g	Szénhidrát:	97,2013 g
Só:	1,6123 g	Só:	2,4192 g	Só:	1,7969 g	Só:	2,3117 g	Só:	2,3610 g
Cukor:	35,4729 g	Cukor:	4,7584 g	Cukor:	13,8090 g	Cukor:	20,2710 g	Cukor:	4,9678 g
Tel.zsírsvav:	5,3700 g	Tel.zsírsvav:	3,6398 g	Tel.zsírsvav:	4,0030 g	Tel.zsírsvav:	3,7610 g	Tel.zsírsvav:	5,0820 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2026/06/15

**Hétfő**  
**2026/06/15**

**Kedd**  
**2026/06/16**

**Szerda**  
**2026/06/17**

**Csütörtök**  
**2026/06/18**

**Péntek**  
**2026/06/19**

<b>Paradicsomleves</b> 182 kcal A:Glutén, Zeller, 759 kJ	<b>Májgaluskaleves</b> 249 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 972 kJ
<b>Magyaros sertéssült</b> 235 kcal 981 kJ	<b>Csirkepörkölt</b> 240 kcal 1.004 kJ
<b>Rizibizi</b> 369 kcal 1.545 kJ	<b>Tészta köret durum</b> 481 kcal A:Glutén, 2.012 kJ

Kalória:  
Energia:  
Zsír::  
Fehérje:  
Szénhidrát:  
Só:  
Cukor:  
Tel.zsírsvav:  
www.tandofer.hu

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

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

Kalória: 786,02kcal  
Energia: 3.284,47kJ  
Zsír:: 25,6611 g  
Fehérje: 36,3505 g  
Szénhidrát: 94,6592 g  
Só: 1,7057 g  
Cukor: 19,5090 g  
Tel.zsírsvav: 4,2090 g

Kalória: 969,88kcal  
Energia: 3.988,31 kJ  
Zsír:: 51,7294 g  
Fehérje: 41,9767 g  
Szénhidrát: 96,5227 g  
Só: 2,3958 g  
Cukor: 4,3378 g  
Tel.zsírsvav: 5,0750 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"  
Dátum: 2026/06/15

Hétfő 2026/06/15	Kedd 2026/06/16	Szerda 2026/06/17	Csütörtök 2026/06/18	Péntek 2026/06/19
<b>Paprikás burgonya virslivel</b> 542 kcal 2.267 kJ	<b>Húsgombóc paradicsom mártással</b> 462 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.933 kJ	<b>Konviktusi sertésszelet</b> 286 kcal A:Tej, 1.195 kJ	<b>Rostos gyümölcslé 100%</b> 102 kcal 427 kJ	
<b>Csemege uborka</b> 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	<b>Kenyér</b> 148 kcal A:Glutén, 618 kJ	<b>Burgonyapüré</b> 275 kcal A:Tej, 1.149 kJ	<b>Kakaós csiga</b> 198 kcal A:Glutén, 827 kJ	
			<b>Csemege kolbász margarin zsemle</b> 270 kcal A:Glutén, 1.128 kJ	

Kalória: 556,40 kcal  
Energia: 2.326,80 kJ  
Zsír:: 26,2240 g  
Fehérje: 18,4000 g  
Szénhidrát: 55,0920 g  
Só: 4,6620 g  
Cukor: 4,7760 g  
Tel.zsírsv: 9,0320 g

Kalória: 610,18kcal  
Energia: 2.551,72kJ  
Zsír:: 14,2840 g  
Fehérje: 30,5178 g  
Szénhidrát: 86,7152 g  
Só: 1,5162 g  
Cukor: 20,2392 g  
Tel.zsírsv: 2,9250 g

Kalória: 560,40kcal  
Energia: 2.343,52 kJ  
Zsír:: 19,3400 g  
Fehérje: 37,2100 g  
Szénhidrát: 51,3600 g  
Só: 1,9300 g  
Cukor: 2,0000 g  
Tel.zsírsv: 6,6720 g

Kalória: 569,52kcal  
Energia: 2.381,68kJ  
Zsír:: 18,8945 g  
Fehérje: 12,6665 g  
Szénhidrát: 82,1195 g  
Só: 1,1405 g  
Cukor: 32,6660 g  
Tel.zsírsv: 9,1655 g

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2026/06/15

**Hétfő**  
**2026/06/15**

**Kedd**  
**2026/06/16**

**Szerda**  
**2026/06/17**

**Csütörtök**  
**2026/06/18**

**Péntek**  
**2026/06/19**

<b>Rostos gyümölcslé 100%</b>	
102 kcal	427 kJ
<b>Kakaós csiga</b>	
198 kcal A:Glutén,	827 kJ
<b>Csemege kolbász margarin zsemle</b>	
270 kcal A:Glutén,	1.128 kJ

Kalória:  
Energia:  
Zsír::  
Fehérje:  
Szénhidrát:  
Só:  
Cukor:  
Tel.zsírsvav:  
www.tandofer.hu

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

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

Kalória: 569,52kcal  
Energia: 2.381,68kJ  
Zsír:: 18,8945 g  
Fehérje: 12,6665 g  
Szénhidrát: 82,1195 g  
Só: 1,1405 g  
Cukor: 32,6660 g  
Tel.zsírsvav: 9,1655 g

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