

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"

Dátum: 2025/04/28

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/04/28	Kedd 2025/04/29	Szerda 2025/04/30	Csütörtök 2025/05/01	Péntek 2025/05/02
Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Kakaó 1,5 % -os tejből 181 kcal755 kJ A:Tej,		
Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,	Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 256 kcal1.070 kJ A:Glutén,		
Trappista sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 310 kcal1.296 kJ A:Glutén, Tej,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 263 kcal1.101 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Retek 6 kcal25 kJ		
Paprika 22 kcal92 kJ	Kápia paprika 0 kcal0 kJ			

Kalória:	464,08 kcal	Kalória:	395,54kcal	Kalória:	442,46kcal	Kalória:	
Energia:	1.940,74 kJ	Energia:	1.654,10kJ	Energia:	1.850,32 kJ	Energia:	
Zsír::	18,0200 g	Zsír::	12,5000 g	Zsír::	15,8380 g	Zsír::	
Fehérje:	23,0920 g	Fehérje:	22,4170 g	Fehérje:	20,5490 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	47,6141 g	Szénhidrát:	47,0391 g	Szénhidrát:	52,0550 g	Szénhidrát:	
Só:	1,4460 g	Só:	1,3460 g	Só:	1,6860 g	Só:	
Cukor:	20,4370 g	Cukor:	20,7720 g	Cukor:	24,4370 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	10,7020 g	Tel.zsírsav:	4,1120 g	Tel.zsírsav:	7,6220 g	Tel.zsírsav:	
Kalcium:	468,00 mg	Kalcium:	228,00 mg	Kalcium:	342.00 mg	Kalcium:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2025/04/28

Hétfő 2025/04/28	Kedd 2025/04/29	Szerda 2025/04/30	Csütörtök 2025/05/01	Péntek 2025/05/02
Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Kakaó laktózmentes 129 kcal539 kJ		
Laktózmentes tej 88 kcal368 kJ	Laktózmentes tej 88 kcal368 kJ	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 256 kcal1.070 kJ A:Glutén,		
Kenomájas kenyér 225 kcal940 kJ A:Glutén,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 263 kcal1.101 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Retek 6 kcal25 kJ		
Paprika 22 kcal92 kJ	Kápia paprika 8 kcal33 kJ			

Kalória:	374,89 kcal	Kalória:	399,38kcal	Kalória:	390,66kcal	Kalória:	
Energia:	1.567,76 kJ	Energia:	1.670,17kJ	Energia:	1.633,70 kJ	Energia:	
Zsír::	11,0200 g	Zsír::	12,6200 g	Zsír::	14,3380 g	Zsír::	
Fehérje:	15,6170 g	Fehérje:	22,2970 g	Fehérje:	16,6490 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	48,6591 g	Szénhidrát:	48,0391 g	Szénhidrát:	46,2650 g	Szénhidrát:	
Só:	1,3980 g	Só:	1,4060 g	Só:	1,6460 g	Só:	
Cukor:	20,1620 g	Cukor:	20,5720 g	Cukor:	18,4370 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	4,4920 g	Tel.zsírsav:	4,1120 g	Tel.zsírsav:	6,6220 g	Tel.zsírsav:	
Kalcium:	0,00 mg	Kalcium:	0,00 mg	Kalcium:	0.00 mg	Kalcium:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"

Dátum: 2025/04/28

Hétfo 2025/04/28	Kedd 2025/04/29	Szerda 2025/04/30	Csütörtök 2025/05/01	Péntek 2025/05/02
Burgonyaleves magyaros 297 kcal1.215 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Karfiolleves tejfölös 252 kcal1.027 kJ A:Glutén, Tej, Zeller,	Csontleves 216 kcal878 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,		
Zöldborsó fozelék 348 kcal1.430 kJ A:Glutén, Tej,	Bolognai spagetti 748 kcal3.127 kJ A:Glutén, Tej,	Tejszínes kukoricás csirke 241 kcal1.009 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,		
Fott kemény tojás 81 kcal337 kJ A:Tojás,		Párolt rizs 365 kcal1.527 kJ		

Kalória:	725,54 kcal	Kalória:	999,43kcal	Kalória:	822,70kcal	Kalória:	
Energia:	2.982,11 kJ	Energia:	4.153,51kJ	Energia:	3.414,42 kJ	Energia:	
Zsír::	27,5045 g	Zsír::	35,6045 g	Zsír::	32,7213 g	Zsír::	
Fehérje:	30,3535 g	Fehérje:	45,0616 g	Fehérje:	33,3424 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	87,8940 g	Szénhidrát:	119,9824 g	Szénhidrát:	92,5110 g	Szénhidrát:	
Só:	1,5982 g	Só:	1,7713 g	Só:	1,5078 g	Só:	
Cukor:	39,0850 g	Cukor:	32,8508 g	Cukor:	6,4145 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	47,0315 g	Tel.zsírsav:	10,2280 g	Tel.zsírsav:	2,7569 g	Tel.zsírsav:	
Kalcium:	68,40 mg	Kalcium:	193,00 mg	Kalcium:	0.00 mg	Kalcium:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/04/28

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/04/28	Kedd 2025/04/29	Szerda 2025/04/30	Csütörtök 2025/05/01	Péntek 2025/05/02
Burgonyaleves magyaros 253 kcal1.034 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Karfiolleves 181 kcal759 kJ A:Glutén, Zeller,	Csontleves 160 kcal642 kJ A:Glutén, Zeller,		
Fott kemény tojás 81 kcal337 kJ A:Tojás,	Bolognai spagetti 495 kcal2.069 kJ A:Glutén,	Kukoricás csirkeragu 233 kcal976 kJ A:Glutén,		
Zöldborsó fozelék 294 kcal1.204 kJ A:Glutén,		Párolt rizs 324 kcal1.354 kJ		

Kalória:	628,28 kcal	Kalória:	676,19kcal	Kalória:	716,94kcal	Kalória:	
Energia:	2.575,37 kJ	Energia:	2.827,77kJ	Energia:	2.972,15 kJ	Energia:	
Zsír::	24,4503 g	Zsír::	19,2910 g	Zsír::	20,9913 g	Zsír::	
Fehérje:	27,8460 g	Fehérje:	28,6790 g	Fehérje:	33,2244 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	73,1737 g	Szénhidrát:	93,2220 g	Szénhidrát:	92,9210 g	Szénhidrát:	
Só:	1,0013 g	Só:	1,2495 g	Só:	1,2974 g	Só:	
Cukor:	23,0371 g	Cukor:	20,1910 g	Cukor:	6,1050 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	37,1290 g	Tel.zsírsav:	2,9680 g	Tel.zsírsav:	1,6370 g	Tel.zsírsav:	
Kalcium:	0,00 mg	Kalcium:	0,00 mg	Kalcium:	0.00 mg	Kalcium:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2025/04/28

Hétfo 2025/04/28	Kedd 2025/04/29	Szerda 2025/04/30	Csütörtök 2025/05/01	Péntek 2025/05/02
Burgonyaleves magyaros 297 kcal1.215 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Karfiolleves tejfölös 252 kcal1.027 kJ A:Glutén, Tej, Zeller,	Csontleves 216 kcal878 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,		
Fott kemény tojás 81 kcal337 kJ A:Tojás,	Bolognai spagetti 748 kcal3.127 kJ A:Glutén, Tej,	Tejszínes kukoricás csirke 241 kcal1.009 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,		
Zöldborsó fozelék 348 kcal1.430 kJ A:Glutén, Tej,		Párolt rizs 365 kcal1.527 kJ		
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,				

Kalória: 870,06 kcal
Energia: 3.586,46 kJ
Zsír:: 28,6025 g
Fehérje: 36,0475 g
Szénhidrát: 114,5640 g
Só: 1,9042 g
Cukor: 39,8470 g
Tel.zsírsav: 47,2835 g
Kalcium: 68,40 mg

Kalória: 999,43kcal
Energia: 4.153,51kJ
Zsír:: 35,6045 g
Fehérje: 45,0616 g
Szénhidrát: 119,9824 g
Só: 1,7713 g
Cukor: 32,8508 g
Tel.zsírsav: 10,2280 g
Kalcium: 193,00 mg

Kalória: 822,70kcal
Energia: 3.414,42 kJ
Zsír:: 32,7213 g
Fehérje: 33,3424 g
Szénhidrát: 92,5110 g
Só: 1,5078 g
Cukor: 6,4145 g
Tel.zsírsav: 2,7569 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: 2025/04/28

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/04/28	Kedd 2025/04/29	Szerda 2025/04/30	Csütörtök 2025/05/01	Péntek 2025/05/02
Burgonyaleves magyaros 250 kcal1.018 kJ A:Glutén, Zeller,	Karfiolleves 231 kcal968 kJ A:Glutén, Zeller,	Csontleves 198 kcal800 kJ A:Glutén, Zeller,		
Fott kemény tojás 66 kcal276 kJ A:Tojás,	Bolognai spagetti 662 kcal2.770 kJ A:Glutén,	Kukoricás csirkeragu 272 kcal1.139 kJ A:Glutén,		
Natúr sertésszelet 142 kcal593 kJ		Párolt rizs 365 kcal1.527 kJ		
Zöldborsó fozelék 368 kcal1.512 kJ A:Glutén,				
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,				

Kalória:	969,55 kcal	Kalória:	893,74kcal	Kalória:	835,16kcal	Kalória:	
Energia:	4.002,55 kJ	Energia:	3.737,55kJ	Energia:	3.466,56 kJ	Energia:	
Zsír::	33,3922 g	Zsír::	26,3550 g	Zsír::	30,7835 g	Zsír::	
Fehérje:	48,9689 g	Fehérje:	39,8670 g	Fehérje:	38,0245 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	111,9784 g	Szénhidrát:	119,3420 g	Szénhidrát:	94,9683 g	Szénhidrát:	
Só:	2,7394 g	Só:	1,3235 g	Só:	1,3312 g	Só:	
Cukor:	39,7420 g	Cukor:	31,1370 g	Cukor:	6,4205 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	3,5765 g	Tel.zsírsav:	4,2820 g	Tel.zsírsav:	2,6427 g	Tel.zsírsav:	
Kalcium:	0,00 mg	Kalcium:	0,00 mg	Kalcium:	0.00 mg	Kalcium:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"

Dátum: 2025/04/28

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/04/28	Kedd 2025/04/29	Szerda 2025/04/30	Csütörtök 2025/05/01	Péntek 2025/05/02
	Konviktusi csirkemell 263 kcal1.100 kJ A:Tej,			
	Burgonya krokett 444 kcal1.857 kJ A:Glutén,			

Kalória:	Kalória:	707,14kcal	Kalória:	Kalória:	Kalória:
Energia:	Energia:	2.957,19kJ	Energia:	Energia:	Energia:
Zsír::	Zsír::	28,8950 g	Zsír::	Zsír::	Zsír::
Fehérje:	Fehérje:	38,0760 g	Fehérje:	Fehérje:	Fehérje:
Szénhidrát:	Szénhidrát:	74,7140 g	Szénhidrát:	Szénhidrát:	Szénhidrát:
Só:	Só:	2,6305 g	Só:	Só:	Só:
Cukor:	Cukor:	6,3130 g	Cukor:	Cukor:	Cukor:
Tel.zsírsav:	Tel.zsírsav:	5,8720 g	Tel.zsírsav:	Tel.zsírsav:	Tel.zsírsav:
Kalcium:	Kalcium:	120,00 mg	Kalcium:	Kalcium:	Kalcium:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/04/28

Hétfo 2025/04/28	Kedd 2025/04/29	Szerda 2025/04/30	Csütörtök 2025/05/01	Péntek 2025/05/02
	Konviktusi csirkemell 193 kcal808 kJ			
	Burgonya krokett 444 kcal1.857 kJ A:Glutén,			

Kalória:	Kalória:	637,30kcal	Kalória:	Kalória:	Kalória:
Energia:	Energia:	2.665,12kJ	Energia:	Energia:	Energia:
Zsír::	Zsír::	23,4900 g	Zsír::	Zsír::	Zsír::
Fehérje:	Fehérje:	32,8400 g	Fehérje:	Fehérje:	Fehérje:
Szénhidrát:	Szénhidrát:	74,6700 g	Szénhidrát:	Szénhidrát:	Szénhidrát:
Só:	Só:	2,3700 g	Só:	Só:	Só:
Cukor:	Cukor:	6,3100 g	Cukor:	Cukor:	Cukor:
Tel.zsírsav:	Tel.zsírsav:	2,4720 g	Tel.zsírsav:	Tel.zsírsav:	Tel.zsírsav:
Kalcium:	Kalcium:	0,00 mg	Kalcium:	Kalcium:	Kalcium: