

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"	
Dátum: 2025/05/26	

Hétfő 2025/05/26	Kedd 2025/05/27	Szerda 2025/05/28	Csütörtök 2025/05/29	Péntek 2025/05/30
Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ
Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,	Húskrém teljeskiorlésu kenyér 242 kcal1.014 kJ A:Glutén, Tej, Mustár,	Csicseriborsókrém teljeskiorlésu kenyér 232 kcal956 kJ A:Glutén, Tej, Mustár,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 202 kcal844 kJ A:Glutén,	Mézes margarinós teljeskiorlésu kenyér 269 kcal1.124 kJ A:Glutén,
Vajkrém teljeskiorlésu kenyér 188 kcal785 kJ A:Glutén, Tej,	Retek 6 kcal25 kJ	Kápia paprika 8 kcal33 kJ	Paprika 22 kcal92 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,	

Kalória:	319,94 kcal	Kalória:	380,72kcal	Kalória:	371,91kcal	Kalória:	355,95kcal	Kalória:	400,99kcal
Energia:	1.337,95 kJ	Energia:	1.592,12kJ	Energia:	1.542,16 kJ	Energia:	1.488,53kJ	Energia:	1.676,89 kJ
Zsír::	8,1000 g	Zsír::	10,4040 g	Zsír::	7,9719 g	Zsír::	11,4370 g	Zsír::	7,1000 g
Fehérje:	13,2970 g	Fehérje:	21,6390 g	Fehérje:	17,3168 g	Fehérje:	15,0180 g	Fehérje:	12,4920 g
Szénhidrát:	47,1391 g	Szénhidrát:	48,1191 g	Szénhidrát:	58,4866 g	Szénhidrát:	43,5041 g	Szénhidrát:	70,7141 g
Só:	0,9860 g	Só:	1,0180 g	Só:	1,1360 g	Só:	1,2800 g	Só:	0,9260 g
Cukor:	20,8620 g	Cukor:	20,9020 g	Cukor:	20,6320 g	Cukor:	20,4350 g	Cukor:	44,7370 g
Tel.zsírsv:	4,8520 g	Tel.zsírsv:	5,4260 g	Tel.zsírsv:	3,4650 g	Tel.zsírsv:	5,3500 g	Tel.zsírsv:	3,9020 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/05/26

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/05/26	Kedd 2025/05/27	Szerda 2025/05/28	Csütörtök 2025/05/29	Péntek 2025/05/30
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
Margarin teljeskiorlésu kenyér 162 kcal678 kJ A:Glutén,	Húskrém teljeskiorlésu kenyér 201 kcal841 kJ A:Glutén, Mustár,	Csicscriborsókrém teljeskiorlésu kenyér 211 kcal870 kJ A:Glutén, Mustár,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 202 kcal844 kJ A:Glutén,	Mézes margarinós teljeskiorlésu kenyér 269 kcal1.124 kJ A:Glutén,
Paprika 22 kcal92 kJ	Retek 6 kcal25 kJ	Kápia paprika 8 kcal33 kJ	Paprika 22 kcal92 kJ	

Kalória:	341,93 kcal	Kalória:	364,82kcal	Kalória:	376,71kcal	Kalória:	381,45kcal	Kalória:	426,49kcal
Energia:	1.429,93 kJ	Energia:	1.525,63kJ	Energia:	1.562,23 kJ	Energia:	1.595,17kJ	Energia:	1.783,53 kJ
Zsír::	5,7200 g	Zsír::	5,9040 g	Zsír::	5,4719 g	Zsír::	10,9370 g	Zsír::	6,6000 g
Fehérje:	6,0670 g	Fehérje:	14,4590 g	Fehérje:	10,4268 g	Fehérje:	8,4180 g	Fehérje:	5,8920 g
Szénhidrát:	61,7391 g	Szénhidrát:	61,4891 g	Szénhidrát:	72,2466 g	Szénhidrát:	57,6541 g	Szénhidrát:	84,8640 g
Só:	0,9110 g	Só:	1,0230 g	Só:	1,1510 g	Só:	1,3050 g	Só:	0,9510 g
Cukor:	19,0620 g	Cukor:	19,1320 g	Cukor:	19,0720 g	Cukor:	19,0850 g	Cukor:	43,3870 g
Tel.zsírsav:	1,3520 g	Tel.zsírsav:	1,0060 g	Tel.zsírsav:	0,2550 g	Tel.zsírsav:	3,3500 g	Tel.zsírsav:	1,9020 g

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Dátum: 2025/05/26

Hétfo 2025/05/26	Kedd 2025/05/27	Szerda 2025/05/28	Csütörtök 2025/05/29	Péntek 2025/05/30
Lencseleves 303 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, 1.240 kJ	Meggyleves 135 kcal A:Glutén, 565 kJ	Zöldborsóleves 197 kcal A:Glutén, Zeller, 798 kJ	Csontleves 218 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 887 kJ	Májgaluskaleves 195 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 763 kJ
Mákos metélt 510 kcal A:Glutén, Diófélék, 2.131 kJ	Fuszeres csirkecombfilé 144 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 601 kJ Szójabab, Szezámmag, Szezámmag,	Brassói aprópecsenye 514 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.149 kJ	Magyaros sertésragu 317 kcal A:Glutén, Tej, 1.326 kJ	Rántott halfilé sütoben sütvé 199 kcal A:Glutén, Halak, 834 kJ
Körte 58 kcal 243 kJ	Burgonyapüré 341 kcal A:Tej, 1.425 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Párolt rizs 365 kcal 1.527 kJ	Petrezselymes burgonya
	Párolt fejes káposzta 70 kcal 292 kJ			Friss saláta öntettel

Kalória:	870,18 kcal	Kalória:	689,35kcal	Kalória:	725,55kcal	Kalória:	900,64kcal	Kalória:	394,82kcal
Energia:	3.613,01 kJ	Energia:	2.882,71kJ	Energia:	3.007,95 kJ	Energia:	3.740,26kJ	Energia:	1.597,01 kJ
Zsír::	21,5423 g	Zsír::	27,5266 g	Zsír::	21,8491 g	Zsír::	40,5376 g	Zsír::	21,5404 g
Fehérje:	34,0566 g	Fehérje:	24,3933 g	Fehérje:	37,8872 g	Fehérje:	35,4454 g	Fehérje:	24,4283 g
Szénhidrát:	124,1540 g	Szénhidrát:	92,6891 g	Szénhidrát:	80,4842 g	Szénhidrát:	92,2734 g	Szénhidrát:	30,9861 g
Só:	1,3216 g	Só:	2,0628 g	Só:	2,5867 g	Só:	1,9951 g	Só:	1,2298 g
Cukor:	28,6588 g	Cukor:	40,6440 g	Cukor:	17,7351 g	Cukor:	6,3070 g	Cukor:	3,4614 g
Tel.zsírsav:	2,8164 g	Tel.zsírsav:	3,3315 g	Tel.zsírsav:	3,5397 g	Tel.zsírsav:	6,2462 g	Tel.zsírsav:	2,4144 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2025/05/26	

Hétfő 2025/05/26	Kedd 2025/05/27	Szerda 2025/05/28	Csütörtök 2025/05/29	Péntek 2025/05/30
Lencseleves 269 kcal A:Glutén, Zeller, Mustár, 1.098 kJ	Meggyleves 135 kcal A:Glutén, 565 kJ	Zöldborsóleves 197 kcal A:Glutén, Zeller, 798 kJ	Csontleves 215 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 872 kJ	Májgaluskaleves 250 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 976 kJ
Mákos metélt 551 kcal A:Glutén, Diófélék, 2.304 kJ	Fuszeres csirkecombfilé 144 kcal 601 kJ	Brassói aprópecsenye 512 kcal 2.143 kJ	Magyaros sertésragu 296 kcal A:Glutén, 1.239 kJ	Rántott halfilé sütoben sütvé 257 kcal A:Glutén, Halak, 1.073 kJ
Körte 58 kcal 243 kJ	Burgonyapüré 318 kcal 1.329 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Párolt rizs 365 kcal 1.527 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ
	Fejeskáposzta saláta 67 kcal 282 kJ			Friss saláta 64 kcal 267 kJ

Kalória:	877,67 kcal	Kalória:	663,95kcal	Kalória:	724,03kcal	Kalória:	876,18kcal	Kalória:	847,60kcal
Energia:	3.644,32 kJ	Energia:	2.776,49kJ	Energia:	3.001,71 kJ	Energia:	3.638,09kJ	Energia:	3.476,96 kJ
Zsír::	24,6021 g	Zsír::	26,7321 g	Zsír::	21,8420 g	Zsír::	38,5203 g	Zsír::	35,1156 g
Fehérje:	33,2605 g	Fehérje:	22,4134 g	Fehérje:	37,8770 g	Fehérje:	35,1314 g	Fehérje:	37,6695 g
Szénhidrát:	120,3657 g	Szénhidrát:	90,0581 g	Szénhidrát:	80,1418 g	Szénhidrát:	91,0370 g	Szénhidrát:	95,5551 g
Só:	1,1595 g	Só:	1,9800 g	Só:	2,5858 g	Só:	1,9828 g	Só:	2,7255 g
Cukor:	27,3636 g	Cukor:	39,2300 g	Cukor:	17,5551 g	Cukor:	5,6470 g	Cukor:	21,9448 g
Tel.zsírsv:	1,9514 g	Tel.zsírsv:	2,8300 g	Tel.zsírsv:	3,5377 g	Tel.zsírsv:	5,0312 g	Tel.zsírsv:	3,5280 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"	
Dátum: 2025/05/26	

Hétfő 2025/05/26	Kedd 2025/05/27	Szerda 2025/05/28	Csütörtök 2025/05/29	Péntek 2025/05/30
Lencseleves 344 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, 1.413 kJ	Meggyleves 135 kcal A:Glutén, 565 kJ	Zöldborsóleves 197 kcal A:Glutén, Zeller, 798 kJ	Csontleves 218 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 887 kJ	Májgaluskaleves 224 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 868 kJ
Mákos metélt 551 kcal A:Glutén, Diófélék, 2.304 kJ	Fuszeres csirkecombfilé 144 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 601 kJ	Brassói aprópecsenye 514 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.149 kJ	Magyaros sertésragu 317 kcal A:Glutén, Tej, 1.326 kJ	Rántott halfilé sütoben sütvé 290 kcal A:Glutén, Halak, 1.211 kJ
Körte 58 kcal 243 kJ	Burgonyapüré 341 kcal A:Tej, 1.425 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Párolt rizs 365 kcal 1.527 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ
	Párolt fejes káposzta 70 kcal 292 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		Friss saláta öntettel 83 kcal A:Tej, 346 kJ
	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ			

Kalória:	952,88 kcal	Kalória:	833,87kcal	Kalória:	870,07kcal	Kalória:	900,64kcal	Kalória:	873,57kcal
Energia:	3.958,86 kJ	Energia:	3.487,06kJ	Energia:	3.612,30 kJ	Energia:	3.740,26kJ	Energia:	3.585,57 kJ
Zsír::	30,7423 g	Zsír::	28,6246 g	Zsír::	22,9471 g	Zsír::	40,5376 g	Zsír::	38,7856 g
Fehérje:	34,0566 g	Fehérje:	30,0873 g	Fehérje:	43,5812 g	Fehérje:	35,4454 g	Fehérje:	34,8890 g
Szénhidrát:	124,1540 g	Szénhidrát:	119,3591 g	Szénhidrát:	107,1542 g	Szénhidrát:	92,2734 g	Szénhidrát:	96,1833 g
Só:	1,3216 g	Só:	2,6688 g	Só:	3,1927 g	Só:	1,9951 g	Só:	2,6395 g
Cukor:	28,6588 g	Cukor:	41,4060 g	Cukor:	18,4971 g	Cukor:	6,3070 g	Cukor:	23,2748 g
Tel.zsírsv:	3,8164 g	Tel.zsírsv:	3,5835 g	Tel.zsírsv:	3,7917 g	Tel.zsírsv:	6,2462 g	Tel.zsírsv:	4,7180 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2025/05/26	

Hétfő 2025/05/26	Kedd 2025/05/27	Szerda 2025/05/28	Csütörtök 2025/05/29	Péntek 2025/05/30
Lencseleves 319 kcal A:Glutén, Zeller, Mustár, 1.309 kJ	Meggyleves 135 kcal A:Glutén, 565 kJ	Zöldborsóleves 197 kcal A:Glutén, Zeller, 798 kJ	Csontleves 163 kcal A:Zeller, 655 kJ	Májgaluskaleves 207 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 810 kJ
Mákos metélt 551 kcal A:Glutén, Diófélék, 2.304 kJ	Fuszeres csirkecombfilé 144 kcal 601 kJ	Brassói aprópecsenye 512 kcal 2.143 kJ	Magyaros sertésragu 296 kcal A:Glutén, 1.239 kJ	Zöldségleves 24 kcal A:Glutén, Zeller, 92 kJ
Körte 58 kcal 243 kJ	Burgonyapüré 318 kcal 1.329 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Párolt rizs 365 kcal 1.527 kJ	Rántott halfilé sütoben sütvé 182 kcal A:Glutén, Halak, 761 kJ
	Párolt fejes káposzta 70 kcal 292 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ
	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ			Friss saláta 64 kcal 267 kJ

Kalória:	928,04 kcal	Kalória:	810,87kcal	Kalória:	868,55kcal	Kalória:	824,44kcal	Kalória:	753,71kcal
Energia:	3.854,98 kJ	Energia:	3.390,88kJ	Energia:	3.606,06 kJ	Energia:	3.421,72kJ	Energia:	3.091,08 kJ
Zsír::	28,3423 g	Zsír::	27,8701 g	Zsír::	22,9400 g	Zsír::	38,1693 g	Zsír::	25,2050 g
Fehérje:	33,7086 g	Fehérje:	28,4274 g	Fehérje:	43,5710 g	Fehérje:	33,3114 g	Fehérje:	35,3579 g
Szénhidrát:	123,6860 g	Szénhidrát:	116,9281 g	Szénhidrát:	106,8118 g	Szénhidrát:	81,0920 g	Szénhidrát:	95,5550 g
Só:	1,3096 g	Só:	2,5860 g	Só:	3,1918 g	Só:	1,9685 g	Só:	1,9800 g
Cukor:	28,4068 g	Cukor:	38,9920 g	Cukor:	18,3171 g	Cukor:	5,5040 g	Cukor:	22,3284 g
Tel.zsírsv:	2,3644 g	Tel.zsírsv:	3,0820 g	Tel.zsírsv:	3,7897 g	Tel.zsírsv:	4,9610 g	Tel.zsírsv:	2,7254 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"

Dátum: 2025/05/26

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/05/26	Kedd 2025/05/27	Szerda 2025/05/28	Csütörtök 2025/05/29	Péntek 2025/05/30
Lecsós sertésszelet 254 kcal1.063 kJ A:Glutén,	Tejszínes kukoricás csirke 314 kcal1.315 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Húsgombóc paradicsom mártással 462 kcal1.933 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Natúr csirkemell 137 kcal571 kJ	
Párolt bulgur 392 kcal1.638 kJ A:Glutén,	Galuska 405 kcal1.692 kJ A:Glutén, Tojás,	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,	Zsemle 302 kcal1.263 kJ A:Glutén,	
			Friss saláta 7 kcal27 kJ	

Kalória:	645,89 kcal	Kalória:	719,08kcal	Kalória:	606,81kcal	Kalória:	445,11kcal	Kalória:
Energia:	2.701,05 kJ	Energia:	3.007,11kJ	Energia:	2.537,61 kJ	Energia:	1.861,41kJ	Energia:
Zsír::	17,1190 g	Zsír::	20,8205 g	Zsír::	14,6560 g	Zsír::	5,4390 g	Zsír::
Fehérje:	35,2410 g	Fehérje:	35,7350 g	Fehérje:	32,1858 g	Fehérje:	32,2670 g	Fehérje:
Szénhidrát:	88,6310 g	Szénhidrát:	80,6090 g	Szénhidrát:	82,9052 g	Szénhidrát:	63,1770 g	Szénhidrát:
Só:	1,8060 g	Só:	1,0160 g	Só:	1,5042 g	Só:	1,5010 g	Só:
Cukor:	3,4730 g	Cukor:	6,2150 g	Cukor:	20,8752 g	Cukor:	1,3630 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	3,1460 g	Tel.zsírsav:	1,3750 g	Tel.zsírsav:	2,9010 g	Tel.zsírsav:	0,6510 g	Tel.zsírsav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/05/26

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/05/26	Kedd 2025/05/27	Szerda 2025/05/28	Csütörtök 2025/05/29	Péntek 2025/05/30
Lecsós sertésszelet 285 kcal1.193 kJ A:Glutén,	Kukoricás csirkeragu 272 kcal1.139 kJ A:Glutén,	Húsgombóc paradicsom mártással 427 kcal1.786 kJ A:Glutén, Zeller,	Natúr csirkemell 137 kcal571 kJ	
Párolt bulgur 356 kcal1.490 kJ A:Glutén,	Galuska 515 kcal2.155 kJ A:Glutén, Tojás,	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,	Zsemle 302 kcal1.263 kJ A:Glutén,	
			Friss saláta 7 kcal27 kJ	

Kalória:	641,54 kcal	Kalória:	787,77kcal	Kalória:	571,55kcal	Kalória:	445,11kcal	Kalória:
Energia:	2.682,86 kJ	Energia:	3.294,39kJ	Energia:	2.390,18 kJ	Energia:	1.861,41kJ	Energia:
Zsír::	25,1690 g	Zsír::	18,8350 g	Zsír::	12,3020 g	Zsír::	5,4390 g	Zsír::
Fehérje:	32,5950 g	Fehérje:	37,4760 g	Fehérje:	27,5174 g	Fehérje:	32,2670 g	Fehérje:
Szénhidrát:	71,5510 g	Szénhidrát:	97,9390 g	Szénhidrát:	82,8416 g	Szénhidrát:	63,1770 g	Szénhidrát:
Só:	1,7310 g	Só:	0,8155 g	Só:	1,4782 g	Só:	1,5010 g	Só:
Cukor:	3,0670 g	Cukor:	6,4350 g	Cukor:	20,8752 g	Cukor:	1,3630 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	4,0350 g	Tel.zsírsav:	1,6400 g	Tel.zsírsav:	2,5270 g	Tel.zsírsav:	0,6510 g	Tel.zsírsav: