

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"  
Dátum: 2026/05/25

Hétfő 2026/05/25	Kedd 2026/05/26	Szerda 2026/05/27	Csütörtök 2026/05/28	Péntek 2026/05/29
Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ
Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 278 kcal 1.163 kJ A:Glutén,	Tej 1,5 %-os 92 kcal 385 kJ A:Tej,	Tej 1,5 %-os 92 kcal 385 kJ A:Tej,	Tej 1,5 %-os 92 kcal 385 kJ A:Tej,	Tej 1,5 %-os 92 kcal 385 kJ A:Tej,
Retek 6 kcal 25 kJ	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 263 kcal 1.101 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Csemege kolbász margarin teljeskiorlésu kenyér 208 kcal 871 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 216 kcal 902 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 216 kcal 902 kJ A:Glutén,
	Paprika 22 kcal 92 kJ	Kápia paprika 8 kcal 33 kJ	Paprika 22 kcal 92 kJ	Paprika 22 kcal 92 kJ

Kalória:	Kalória:	324,23kcal	Kalória:	417,54kcal	Kalória:	348,32kcal	Kalória:	369,95kcal
Energia:	Energia:	1.355,91kJ	Energia:	1.746,10 kJ	Energia:	1.456,65kJ	Energia:	1.547,09 kJ
Zsír::	Zsír::	12,1400 g	Zsír::	12,6200 g	Zsír::	9,7200 g	Zsír::	8,8600 g
Fehérje:	Fehérje:	14,0270 g	Fehérje:	22,7370 g	Fehérje:	14,4520 g	Fehérje:	18,2920 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	38,4890 g	Szénhidrát:	48,2390 g	Szénhidrát:	47,7140 g	Szénhidrát:	49,6140 g
Só:	Só:	1,6760 g	Só:	1,3460 g	Só:	1,1260 g	Só:	1,9260 g
Cukor:	Cukor:	10,9320 g	Cukor:	20,7720 g	Cukor:	20,4370 g	Cukor:	20,6770 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	4,5920 g	Tel.zsírsvav:	4,1120 g	Tel.zsírsvav:	4,9020 g	Tel.zsírsvav:	4,5020 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/05/25

**Hétfő**  
**2026/05/25**

**Kedd**  
**2026/05/26**

**Szerda**  
**2026/05/27**

**Csütörtök**  
**2026/05/28**

**Péntek**  
**2026/05/29**

<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>Rizstej</b> 118 kcal 491 kJ	<b>Rizstej</b> 118 kcal 491 kJ	<b>Rizstej</b> 118 kcal 491 kJ	<b>Rizstej</b> 118 kcal 491 kJ
<b>Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér</b> 239 kcal A:Glutén, 1.001 kJ	<b>Halkrém teljeskiorlésu kenyér</b> 263 kcal A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak, 1.101 kJ	<b>Csemege kolbász margarin teljeskiorlésu kenyér</b> 199 kcal A:Glutén, 834 kJ	<b>Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér</b> 216 kcal A:Glutén, 902 kJ
<b>Retek</b> 6 kcal 25 kJ	<b>Paprika</b> 22 kcal 92 kJ	<b>Kápia paprika</b> 8 kcal 33 kJ	<b>Paprika</b> 22 kcal 92 kJ

Kalória:	Kalória:	403,13kcal	Kalória:	443,04kcal	Kalória:	364,98kcal	Kalória:	395,45kcal
Energia:	Energia:	1.685,86kJ	Energia:	1.852,73 kJ	Energia:	1.526,29kJ	Energia:	1.653,73 kJ
Zsír::	Zsír::	11,6400 g	Zsír::	12,1200 g	Zsír::	8,2200 g	Zsír::	8,3600 g
Fehérje:	Fehérje:	11,4270 g	Fehérje:	16,1370 g	Fehérje:	7,8270 g	Fehérje:	11,6920 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	61,9390 g	Szénhidrát:	62,3890 g	Szénhidrát:	61,8390 g	Szénhidrát:	63,7640 g
Só:	Só:	1,5710 g	Só:	1,3710 g	Só:	1,1110 g	Só:	1,9510 g
Cukor:	Cukor:	19,1420 g	Cukor:	19,4220 g	Cukor:	19,0620 g	Cukor:	19,3270 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	3,5120 g	Tel.zsírsvav:	2,1120 g	Tel.zsírsvav:	2,3520 g	Tel.zsírsvav:	2,5020 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"  
Dátum: 2026/05/25

**Hétfő**  
**2026/05/25**

**Kedd**  
**2026/05/26**

**Szerda**  
**2026/05/27**

**Csütörtök**  
**2026/05/28**

**Péntek**  
**2026/05/29**

<b>Zöldborsólevés</b>  161 kcal A:Glutén, Zeller, 649 kJ	<b>Palócleves</b>  287 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.147 kJ	<b>Sertésraguleves</b>  135 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 538 kJ	<b>Tarhonyaleves</b>  200 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 812 kJ
<b>Rántott sajt</b>  316 kcal A:Glutén, Tej, 1.321 kJ	<b>Tejberizs</b>  512 kcal A:Tej, 2.139 kJ	<b>Harcsapaprikás</b>  199 kcal A:Glutén, Tej, Halak, 833 kJ	<b>Gyros hús</b>  177 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámag, Szezámag, 739 kJ
<b>Párolt rizs</b>  307 kcal 1.283 kJ	<b>Mandarin</b>  47 kcal 196 kJ	<b>Tészta köret durum</b>  407 kcal A:Glutén, 1.704 kJ	<b>Friss saláta joghurtos öntettel</b>  82 kcal A:Tej, 343 kJ
<b>Áfonya öntet</b>  69 kcal 286 kJ			<b>Sült burgonya</b>  496 kcal 2.076 kJ

Kalória:	Kalória:	852,48kcal	Kalória:	845,24kcal	Kalória:	741,39kcal	Kalória:	955,45kcal
Energia:	Energia:	3.538,96kJ	Energia:	3.482,70 kJ	Energia:	3.074,43kJ	Energia:	3.969,57 kJ
Zsír::	Zsír::	26,8653 g	Zsír::	18,3985 g	Zsír::	19,4560 g	Zsír::	52,0545 g
Fehérje:	Fehérje:	29,7227 g	Fehérje:	33,3405 g	Fehérje:	47,2195 g	Fehérje:	28,9445 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	114,4607 g	Szénhidrát:	128,6649 g	Szénhidrát:	91,1115 g	Szénhidrát:	101,2310 g
Só:	Só:	1,8458 g	Só:	1,4292 g	Só:	1,9664 g	Só:	2,7864 g
Cukor:	Cukor:	20,4201 g	Cukor:	49,4770 g	Cukor:	8,4200 g	Cukor:	18,3420 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	9,5117 g	Tel.zsírsvav:	8,3415 g	Tel.zsírsvav:	4,5000 g	Tel.zsírsvav:	12,7375 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2026/05/25

**Hétfő**  
**2026/05/25**

**Kedd**  
**2026/05/26**

**Szerda**  
**2026/05/27**

**Csütörtök**  
**2026/05/28**

**Péntek**  
**2026/05/29**

<b>Zöldborsóleves</b>  169 kcal A:Glutén, Zeller, 682 kJ	<b>Palóclevés</b>  243 kcal A:Glutén, Zeller, 965 kJ	<b>Sertésraguleves</b>  144 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 575 kJ	<b>Tarhonyaleves</b>  198 kcal A:Glutén, Zeller, 804 kJ
<b>Kukoricapelyhes csirkemell sütoeben sütve</b> 268 kcal A:Glutén, 1.122 kJ	<b>Tejberizs</b>  515 kcal 2.153 kJ	<b>Harcsapaprikás</b>  203 kcal A:Glutén, Halak, 847 kJ	<b>Gyros hús</b>  177 kcal 739 kJ
<b>Párolt rizs</b>  365 kcal 1.527 kJ	<b>Mandarin</b>  37 kcal 157 kJ	<b>Tészta köret durum</b>  334 kcal A:Glutén, 1.398 kJ	<b>Sült burgonya</b>  496 kcal 2.076 kJ
			<b>Friss saláta</b>  64 kcal 267 kJ

Kalória:	Kalória:	802,71kcal	Kalória:	795,46kcal	Kalória:	680,51kcal	Kalória:	935,33kcal
Energia:	Energia:	3.330,82kJ	Energia:	3.274,51 kJ	Energia:	2.819,82kJ	Energia:	3.885,45 kJ
Zsír::	Zsír::	28,6203 g	Zsír::	11,5700 g	Zsír::	19,9170 g	Zsír::	50,9510 g
Fehérje:	Fehérje:	25,5617 g	Fehérje:	26,0330 g	Fehérje:	44,3265 g	Fehérje:	27,7590 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	103,8307 g	Szénhidrát:	139,4416 g	Szénhidrát:	77,9645 g	Szénhidrát:	99,3210 g
Só:	Só:	2,1358 g	Só:	1,4130 g	Só:	1,9936 g	Só:	2,4292 g
Cukor:	Cukor:	5,5741 g	Cukor:	46,9427 g	Cukor:	7,6740 g	Cukor:	16,7470 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	3,4617 g	Tel.zsírsvav:	1,8130 g	Tel.zsírsvav:	2,9690 g	Tel.zsírsvav:	12,0900 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"  
Dátum: 2026/05/25

**Hétfő**  
**2026/05/25**

**Kedd**  
**2026/05/26**

**Szerda**  
**2026/05/27**

**Csütörtök**  
**2026/05/28**

**Péntek**  
**2026/05/29**

**Fasírt sütoben sütvé**  
  
226 kcal  
A:Glutén, Szójabab, 945 kJ

**Lencsefozelék**  
  
424 kcal  
A:Glutén, Tej, Mustár, 1.774 kJ

**Búboshús**  
  
281 kcal  
A:Glutén, Tojás, 1.176 kJ

**Burgonyapüré**  
  
269 kcal  
A:Tej, 1.125 kJ

**Rostos gyümölcslé 100%**  
  
102 kcal 427 kJ

**Hamburger**  
  
604 kcal  
A:Glutén, Mustár, 2.526 kJ

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

Kalória: 650,13kcal  
Energia: 2.718,78kJ  
Zsír:: 20,9404 g  
Fehérje: 37,0933 g  
Szénhidrát: 66,6695 g  
Só: 2,5140 g  
Cukor: 8,5550 g  
Tel.zsírsvav: 6,5955 g

Kalória: 550,36kcal  
Energia: 2.301,44 kJ  
Zsír:: 17,6217 g  
Fehérje: 31,8765 g  
Szénhidrát: 62,9339 g  
Só: 1,5591 g  
Cukor: 8,5236 g  
Tel.zsírsvav: 3,0880 g

Kalória: 705,99kcal  
Energia: 2.952,36kJ  
Zsír:: 18,9600 g  
Fehérje: 33,1080 g  
Szénhidrát: 99,8420 g  
Só: 1,6990 g  
Cukor: 36,4700 g  
Tel.zsírsvav: 7,4580 g

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2026/05/25

**Hétfő**  
**2026/05/25**

**Kedd**  
**2026/05/26**

**Szerda**  
**2026/05/27**

**Csütörtök**  
**2026/05/28**

**Péntek**  
**2026/05/29**

**Fasírt sütoiben sütve**  
  
267 kcal  
A:Glutén, Szójabab, 1.118 kJ

**Lencsefozelék**  
  
365 kcal  
A:Glutén, Mustár, 1.526 kJ

**Búboshús**  
  
281 kcal  
A:Glutén, Tojás, 1.176 kJ

**Burgonyapüré**  
  
318 kcal 1.329 kJ

**Rostos gyümölcslé 100%**  
  
102 kcal 427 kJ

**Hamburger**  
  
657 kcal  
A:Glutén, 2.749 kJ

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

Kalória: 632,22kcal  
Energia: 2.643,88kJ  
Zsír:: 24,2304 g  
Fehérje: 31,9483 g  
Szénhidrát: 60,8845 g  
Só: 2,4970 g  
Cukor: 7,9550 g  
Tel.zsírsvav: 5,3755 g

Kalória: 599,05kcal  
Energia: 2.505,05 kJ  
Zsír:: 23,7617 g  
Fehérje: 31,2165 g  
Szénhidrát: 61,9739 g  
Só: 1,5391 g  
Cukor: 7,5636 g  
Tel.zsírsvav: 3,5880 g

Kalória: 759,38kcal  
Energia: 3.175,63kJ  
Zsír:: 24,7500 g  
Fehérje: 32,2280 g  
Szénhidrát: 100,5320 g  
Só: 1,6220 g  
Cukor: 37,2800 g  
Tel.zsírsvav: 7,9780 g

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