

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"

Dátum: 2025/09/22

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/09/22	Kedd 2025/09/23	Szerda 2025/09/24	Csütörtök 2025/09/25	Péntek 2025/09/26
Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Kakaó 1,5 % -os tejből 135 kcal563 kJ A:Tej,	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ
Fonott kalács 185 kcal774 kJ A:Glutén,	Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,	Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,
	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 210 kcal879 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,	Zöldfuszeres lencsekrém 100 kcal406 kJ A:Tej, Mustár,	Paprika 22 kcal92 kJ	Májkrém teljeskiorlésu kenyér 225 kcal940 kJ A:Glutén,
	Paprika 22 kcal92 kJ		Trappista sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 295 kcal1.236 kJ A:Glutén,	Uborka 5 kcal20 kJ

Kalória:	277,09 kcal	Kalória:	364,32kcal	Kalória:	275,02kcal	Kalória:	449,68kcal	Kalória:	361,58kcal
Energia:	1.158,75 kJ	Energia:	1.523,54kJ	Energia:	1.136,98 kJ	Energia:	1.880,52kJ	Energia:	1.512,09 kJ
Zsír::	7,1880 g	Zsír::	12,2000 g	Zsír::	6,1949 g	Zsír::	16,4200 g	Zsír::	10,9400 g
Fehérje:	10,7940 g	Fehérje:	14,1440 g	Fehérje:	12,3828 g	Fehérje:	23,0920 g	Fehérje:	16,2970 g
Szénhidrát:	41,2140 g	Szénhidrát:	48,1301 g	Szénhidrát:	39,4466 g	Szénhidrát:	47,6541 g	Szénhidrát:	48,3391 g
Só:	0,6200 g	Só:	1,1340 g	Só:	0,5320 g	Só:	1,6060 g	Só:	1,3420 g
Cukor:	13,6620 g	Cukor:	20,6900 g	Cukor:	29,2700 g	Cukor:	20,4770 g	Cukor:	20,3620 g
Tel.zsírsav:	4,2440 g	Tel.zsírsav:	2,7800 g	Tel.zsírsav:	3,4330 g	Tel.zsírsav:	9,9020 g	Tel.zsírsav:	4,4920 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/09/22

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/09/22	Kedd 2025/09/23	Szerda 2025/09/24	Csütörtök 2025/09/25	Péntek 2025/09/26
Rizstej 118 kcal491 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Rizstejes kakaó 119 kcal497 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ
Fonott kalács 185 kcal774 kJ A:Glutén,	Rizstej 118 kcal491 kJ	Zöldfuszeres lencsekrém 71 kcal285 kJ A:Mustár,	Rizstej 118 kcal491 kJ	Májkrem teljeskiorlésu kenyér 225 kcal940 kJ A:Glutén,
	Paprika 22 kcal92 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 216 kcal902 kJ A:Glutén,	Uborka 5 kcal20 kJ
	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 230 kcal963 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,		Paprika 22 kcal92 kJ	

Kalória:	302,59 kcal	Kalória:	409,96kcal	Kalória:	334,56kcal	Kalória:	395,45kcal	Kalória:	269,58kcal
Energia:	1.265,39 kJ	Energia:	1.714,40kJ	Energia:	1.385,94 kJ	Energia:	1.653,73kJ	Energia:	1.127,35 kJ
Zsír::	6,6880 g	Zsír::	14,8800 g	Zsír::	4,3701 g	Zsír::	8,3600 g	Zsír::	7,9400 g
Fehérje:	4,1940 g	Fehérje:	8,9750 g	Fehérje:	11,1848 g	Fehérje:	11,6920 g	Fehérje:	9,6970 g
Szénhidrát:	55,3640 g	Szénhidrát:	62,4391 g	Szénhidrát:	60,2680 g	Szénhidrát:	63,7641 g	Szénhidrát:	38,7391 g
Só:	0,6450 g	Só:	1,1590 g	Só:	1,1080 g	Só:	1,9510 g	Só:	1,1420 g
Cukor:	12,3120 g	Cukor:	19,3400 g	Cukor:	11,8220 g	Cukor:	19,3270 g	Cukor:	10,7620 g
Tel.zsírsav:	2,2440 g	Tel.zsírsav:	0,7800 g	Tel.zsírsav:	0,3750 g	Tel.zsírsav:	2,5020 g	Tel.zsírsav:	2,4920 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"
Dátum: 2025/09/22

Hétfo 2025/09/22	Kedd 2025/09/23	Szerda 2025/09/24	Csütörtök 2025/09/25	Péntek 2025/09/26
Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Fahéjas szilvaleves 124 kcal A:Glutén, 518 kJ	Paradicsomleves 182 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 759 kJ	Csontleves 195 kcal A:Glutén, Zeller, 778 kJ	Csirkeraguleves 232 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 943 kJ
Paprikás burgonya füstölt kolbásszal 419 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.754 kJ	Tejszínes csirkemell 385 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.584 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoen sütv 343 kcal A:Glutén, 1.433 kJ	Sertéspörkölt 192 kcal 801 kJ	Darás metélt extradzsemmel 561 kcal A:Glutén, 2.348 kJ
Gombás zöldségleves 156 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 622 kJ	Párolt rizs 436 kcal 1.822 kJ	Zöldséges bulgur 298 kcal A:Glutén, 1.244 kJ	Sárgaborsó fozelék 358 kcal A:Glutén, 1.495 kJ	
		Körte 87 kcal 364 kJ		

Kalória:	590,08 kcal	Kalória:	944,70kcal	Kalória:	909,38kcal	Kalória:	744,55kcal	Kalória:	793,23kcal
Energia:	2.436,44 kJ	Energia:	3.924,05kJ	Energia:	3.800,33 kJ	Energia:	3.074,44kJ	Energia:	3.291,21 kJ
Zsír::	25,1187 g	Zsír::	30,0010 g	Zsír::	31,9145 g	Zsír::	29,5617 g	Zsír::	16,1450 g
Fehérje:	16,9911 g	Fehérje:	39,1112 g	Fehérje:	25,1010 g	Fehérje:	44,1766 g	Fehérje:	31,9370 g
Szénhidrát:	63,1831 g	Szénhidrát:	119,4114 g	Szénhidrát:	129,0040 g	Szénhidrát:	64,0595 g	Szénhidrát:	131,9090 g
Só:	3,2443 g	Só:	0,9400 g	Só:	2,4889 g	Só:	1,8029 g	Só:	1,4555 g
Cukor:	16,6915 g	Cukor:	20,4950 g	Cukor:	31,4345 g	Cukor:	4,6695 g	Cukor:	37,7520 g
Tel.zsírsv:	4,1438 g	Tel.zsírsv:	2,5750 g	Tel.zsírsv:	4,1140 g	Tel.zsírsv:	3,8560 g	Tel.zsírsv:	1,9840 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2025/09/22

Hétfo 2025/09/22	Kedd 2025/09/23	Szerda 2025/09/24	Csütörtök 2025/09/25	Péntek 2025/09/26
Gombás zöldségleves 158 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 636 kJ	Fahéjas szilvaleves 124 kcal A:Glutén, 518 kJ	Paradicsomleves 146 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 608 kJ	Csontleves 203 kcal A:Glutén, Zeller, 809 kJ	Csirkeraguleves 232 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 943 kJ
Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Párolt rizs 365 kcal 1.527 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütv 310 kcal A:Glutén, 1.295 kJ	Sertéspörkölt 192 kcal 801 kJ	Darás metélt extradzsemmel 689 kcal A:Glutén, 2.879 kJ
Paprikás burgonya füstölt kolbásszal 379 kcal 1.583 kJ	Csirkemellragu rizstejjel 245 kcal A:Glutén, 1.024 kJ	Zöldséges bulgur 298 kcal A:Glutén, 1.244 kJ	Sárgaborsó fozelék 358 kcal A:Glutén, 1.495 kJ	
		Körte 56 kcal 233 kJ		

Kalória:	551,37 kcal	Kalória:	734,11kcal	Kalória:	808,87kcal	Kalória:	752,17kcal	Kalória:	920,35kcal
Energia:	2.279,74 kJ	Energia:	3.069,39kJ	Energia:	3.380,00 kJ	Energia:	3.106,30kJ	Energia:	3.822,79 kJ
Zsír::	20,7485 g	Zsír::	21,7744 g	Zsír::	28,2415 g	Zsír::	29,6317 g	Zsír::	24,9350 g
Fehérje:	16,7551 g	Fehérje:	31,3814 g	Fehérje:	24,4458 g	Fehérje:	44,4646 g	Fehérje:	32,4070 g
Szénhidrát:	63,7256 g	Szénhidrát:	96,9654 g	Szénhidrát:	113,6360 g	Szénhidrát:	65,4955 g	Szénhidrát:	143,5510 g
Só:	3,8277 g	Só:	0,9252 g	Só:	2,4253 g	Só:	1,8037 g	Só:	1,4555 g
Cukor:	16,0098 g	Cukor:	20,5980 g	Cukor:	19,1933 g	Cukor:	4,8575 g	Cukor:	45,7620 g
Tel.zsírsv:	3,6681 g	Tel.zsírsv:	2,0540 g	Tel.zsírsv:	3,6273 g	Tel.zsírsv:	3,8786 g	Tel.zsírsv:	2,9590 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"

Dátum: 2025/09/22

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/09/22	Kedd 2025/09/23	Szerda 2025/09/24	Csütörtök 2025/09/25	Péntek 2025/09/26
Fuszeres csirkemell 188 kcal784 kJ	Chilisbab 329 kcal1.377 kJ A:Glutén,	Mákos gubával töltött zsemle 547 kcal2.286 kJ A:Glutén, Tej, Diófélék,	Tortilla kukoricás 422 kcal1.764 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	
Majonézes kukorica saláta 549 kcal2.295 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,	Kenyér 148 kcal618 kJ A:Glutén,	Vanília sodó 102 kcal428 kJ A:Tej,		
Alma 78 kcal326 kJ				

Kalória:	814,34 kcal	Kalória:	477,07kcal	Kalória:	649,00kcal	Kalória:	421,73kcal	Kalória:
Energia:	3.405,17 kJ	Energia:	1.995,04kJ	Energia:	2.714,06 kJ	Energia:	1.763,64kJ	Energia:
Zsír::	40,8469 g	Zsír::	7,7244 g	Zsír::	17,3032 g	Zsír::	11,3185 g	Zsír::
Fehérje:	34,5850 g	Fehérje:	34,8606 g	Fehérje:	18,9985 g	Fehérje:	31,6815 g	Fehérje:
Szénhidrát:	73,7342 g	Szénhidrát:	61,5946 g	Szénhidrát:	101,5540 g	Szénhidrát:	44,7000 g	Szénhidrát:
Só:	1,3105 g	Só:	1,6536 g	Só:	1,1114 g	Só:	1,1662 g	Só:
Cukor:	24,5465 g	Cukor:	6,1698 g	Cukor:	40,8036 g	Cukor:	6,9250 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	10,1385 g	Tel.zsírsav:	2,2906 g	Tel.zsírsav:	2,1674 g	Tel.zsírsav:	2,3525 g	Tel.zsírsav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2025/09/22

Hétfo 2025/09/22	Kedd 2025/09/23	Szerda 2025/09/24	Csütörtök 2025/09/25	Péntek 2025/09/26
Fuszeres csirkemell 186 kcal779 kJ	Chilisbab 368 kcal1.537 kJ A:Glutén,	Mákos gubával töltött zsemle 524 kcal2.192 kJ A:Glutén, Diófélék,	Tortilla kukoricás 355 kcal1.483 kJ A:Glutén,	
Majonézes kukorica saláta 424 kcal1.775 kJ A:Tojás, Mustár,	Kenyér 148 kcal618 kJ A:Glutén,	Vanília sodó 104 kcal433 kJ A:Glutén, Tojás,		
Alma 78 kcal326 kJ				

Kalória:	688,73 kcal	Kalória:	515,52kcal	Kalória:	627,73kcal	Kalória:	354,74kcal	Kalória:
Energia:	2.879,88 kJ	Energia:	2.155,84kJ	Energia:	2.625,09 kJ	Energia:	1.483,48kJ	Energia:
Zsír::	28,7824 g	Zsír::	8,2044 g	Zsír::	19,6720 g	Zsír::	15,4800 g	Zsír::
Fehérje:	32,7745 g	Fehérje:	36,2706 g	Fehérje:	15,5703 g	Fehérje:	12,6200 g	Fehérje:
Szénhidrát:	71,2987 g	Szénhidrát:	68,6746 g	Szénhidrát:	94,4707 g	Szénhidrát:	39,8100 g	Szénhidrát:
Só:	1,2500 g	Só:	1,6566 g	Só:	1,0406 g	Só:	2,2980 g	Só:
Cukor:	23,2850 g	Cukor:	8,2998 g	Cukor:	25,0490 g	Cukor:	4,7150 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	2,8680 g	Tel.zsírsav:	2,3506 g	Tel.zsírsav:	0,6704 g	Tel.zsírsav:	3,1450 g	Tel.zsírsav: