

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2025/10/13

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17	Szombat 2025/10/18	Vasárnap 2025/10/19
Gyümölcsstea 168,20 kJ 40,22 kcal	Gyümölcsstea 168,20 kJ 40,22 kcal	Kakaó 1,5 % -os tejbol 562,88 kJ 134,60 kcal A: Tej,	Gyümölcsstea 168,20 kJ 40,22 kcal	Tej 1,5 %-os 384,73 kJ 92,00 kcal A: Tej,	Gyümölcsstea 168,20 kJ 40,22 kcal	
Tej 1,5 %-os 384,73 kJ 92,00 kcal A: Tej,	Tej 1,5 %-os 384,73 kJ 92,00 kcal A: Tej,	Gyümölcsstea 168,20 kJ 40,22 kcal	Túrókrém telieskiorlésu kenvér 1.006,65 kJ 240,72 kcal A: Glutén, Tej,	Csicseriborsókrém telieskiorlésu kenvér 869,86 kJ 211,15 kcal A: Glutén, Mustár,	Tej 1,5 %-os 384,73 kJ 92,00 kcal A: Tej,	
Trappista sajt margarin telieskiorlésu 1.295,80 kJ 309,86 kcal A: Glutén, Tej,	Halkrém teljeskiorlésu kenvér 1.082,76 kJ 258,92 kcal A: Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Sertéspárizsi margarin telieskiorlésu kenvér 1.069,98 kJ 255,86 kcal A: Glutén,	Paprika 92,00 kJ 22,00 kcal	Kápia paprika 32,80 kJ 7,84 kcal	Sonka margarin telieskiorlésu kenvér 902,15 kJ 215,73 kcal A: Glutén,	
Retek 25,09 kJ 6,00 kcal	Kápia paprika 32,80 kJ 7,84 kcal	Uborka 19,60 kJ 4,69 kcal			Kápia paprika 32,80 kJ 7,84 kcal	

Kalória:	448,08kcal	Kalória:	398,98kcal	Kalória:	435,37kcal	Kalória:	302,94kcal	Kalória:	310,99kcal	Kalória:	355,79kcal	Kalória:	
Energia:	1.873,83kJ	Energia:	1.668,50 kJ	Energia:	1.820,66 kJ	Energia:	1.266,85kJ	Energia:	1.287,40kJ	Energia:	1.487,89kJ	Energia:	
Zsír::	17,9400 g	Zsír::	11,2400 g	Zsír::	14,3400 g	Zsír::	8,0200 g	Zsír::	4,9708 g	Zsír::	8,8600 g	Zsír::	
Fehérje:	23,2520 g	Fehérje:	24,9570 g	Fehérje:	17,1720 g	Fehérje:	12,9970 g	Fehérje:	17,0238 g	Fehérje:	18,4520 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	47,2141 g	Szénhidrát:	48,0791 g	Szénhidrát:	57,2041 g	Szénhidrát:	39,5191 g	Szénhidrát:	48,0275 g	Szénhidrát:	49,6141 g	Szénhidrát:	
Só:	1,4460 g	Só:	1,0660 g	Só:	1,5900 g	Só:	0,8260 g	Só:	1,1260 g	Só:	1,9260 g	Só:	
Cukor:	20,4370 g	Cukor:	20,7720 g	Cukor:	29,6370 g	Cukor:	11,1820 g	Cukor:	10,4220 g	Cukor:	20,6770 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	10,7020 g	Tel.zsírsv:	2,9120 g	Tel.zsírsv:	6,6220 g	Tel.zsírsv:	4,5920 g	Tel.zsírsv:	2,2550 g	Tel.zsírsv:	4,5020 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2025/10/13

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17	Szombat 2025/10/18	Vasárnap 2025/10/19
Gyümölcsstea 168,20 kJ 40,22 kcal	Gyümölcsstea 168,20 kJ 40,22 kcal	Rizstejes kakaó 496,81 kJ 118,80 kcal	Gyümölcsstea 168,20 kJ 40,22 kcal	Gyümölcsstea 168,20 kJ 40,22 kcal	Gyümölcsstea 168,20 kJ 40,22 kcal	
Rizstej 491,37 kJ 117,50 kcal	Halkrém teljeskiorlésu kenvér 1.101,16 kJ 263,32 kcal A: Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Sertéspárizsi margarin telieskiorlésu kenvér 1.069,98 kJ 255,86 kcal A: Glutén,	Margarin teljeskiorlésu kenvér 715,35 kJ 171,06 kcal A: Glutén,	Csicseriborsókrém telieskiorlésu kenvér 1.530,37 kJ 369,09 kcal A: Glutén, Mustár,	Sonka margarin telieskiorlésu kenvér 902,15 kJ 215,73 kcal A: Glutén,	
Zala felvágott margarin telieskiorlésu kenvér 1.001,19 kJ 239,41 kcal A: Glutén,	Kápia paprika 32,80 kJ 7,84 kcal	Uborka 19,60 kJ 4,69 kcal	Paprika 92,00 kJ 22,00 kcal	Kápia paprika 32,80 kJ 7,84 kcal	Kápia paprika 32,80 kJ 7,84 kcal	
Retek 25,09 kJ 6,00 kcal						

Kalória:	403,13kcal	Kalória:	311,38kcal	Kalória:	379,35kcal	Kalória:	233,28kcal	Kalória:	417,16kcal	Kalória:	263,79kcal	Kalória:	
Energia:	1.685,86kJ	Energia:	1.302,16 kJ	Energia:	1.586,39 kJ	Energia:	975,55kJ	Energia:	1.731,37kJ	Energia:	1.103,15kJ	Energia:	
Zsír::	11,6400 g	Zsír::	9,6200 g	Zsír::	13,3380 g	Zsír::	4,2200 g	Zsír::	4,3839 g	Zsír::	5,8600 g	Zsír::	
Fehérje:	11,4270 g	Fehérje:	16,2970 g	Fehérje:	10,5690 g	Fehérje:	6,0920 g	Fehérje:	18,1828 g	Fehérje:	11,8520 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	61,9391 g	Szénhidrát:	38,6391 g	Szénhidrát:	51,7450 g	Szénhidrát:	38,0141 g	Szénhidrát:	76,0766 g	Szénhidrát:	40,0141 g	Szénhidrát:	
Só:	1,5710 g	Só:	1,1460 g	Só:	1,5700 g	Só:	0,7260 g	Só:	1,3300 g	Só:	1,7260 g	Só:	
Cukor:	19,1420 g	Cukor:	11,1720 g	Cukor:	11,6370 g	Cukor:	10,8370 g	Cukor:	11,3300 g	Cukor:	11,0770 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	3,5120 g	Tel.zsírsv:	2,1120 g	Tel.zsírsv:	4,6220 g	Tel.zsírsv:	1,9020 g	Tel.zsírsv:	0,4230 g	Tel.zsírsv:	2,5020 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"
Dátum: 2025/10/13

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17	Szombat 2025/10/18	Vasárnap 2025/10/19
Burgonyaleves magvaros 1.092,73 kJ 267,52 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Karfiolleves tejfölös 608,70 kJ 151,78 kcal A: Glutén, Tej, Zeller,	Csontleves 591,45 kJ 150,79 kcal A: Glutén, Zeller,	Gyümölcsleves 536,83 kJ 128,43 kcal A: Glutén,	Rostos gyümölcslé 100% 426,55 kJ 102,00 kcal	Ásványvíz	
Fott kemény tojás 336,89 kJ 80,56 kcal A: Tojás,	Bolognai spagetti 2.983,00 kJ 713,36 kcal A: Glutén, Tej,	Tejszínes kukoricás csirke 1.129,79 kJ 270,21 kcal A: Glutén, Tej, Szójabab,	Tempurabundás csirkemell sütohen 1.403,86 kJ 335,70 kcal A: Glutén,	Pizza 2.090,95 kJ 500,00 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Földimogyoró, Szójabab,	Kakaós csiga 826,72 kJ 197,69 kcal A: Glutén,	
Zöldborsó fozelék 1.366,96 kJ 333,10 kcal A: Glutén, Tej,		Párolt rizs 1.319,31 kJ 315,48 kcal	Petrezselymes burgonva 1.161,22 kJ 277,68 kcal		Pizzakrémes rúd 813,19 kJ 194,45 kcal A: Glutén,	
Alma 326,19 kJ 78,00 kcal			Fejeskáposzta saláta 282,24 kJ 67,49 kcal		Körte 485,10 kJ 116,00 kcal	

Kalória:	759,17kcal	Kalória:	865,14kcal	Kalória:	736,48kcal	Kalória:	809,29kcal	Kalória:	602,00kcal	Kalória:	508,14kcal	Kalória:	
Energia:	3.122,77kJ	Energia:	3.591,70 kJ	Energia:	3.040,55 kJ	Energia:	3.384,15kJ	Energia:	2.517,50kJ	Energia:	2.125,01kJ	Energia:	
Zsír::	28,7695 g	Zsír::	25,3122 g	Zsír::	23,3785 g	Zsír::	29,8137 g	Zsír::	79,3000 g	Zsír::	16,4970 g	Zsír::	
Fehérje:	27,8445 g	Fehérje:	48,4451 g	Fehérje:	37,8446 g	Fehérje:	21,0164 g	Fehérje:	54,1000 g	Fehérje:	7,1090 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	94,6750 g	Szénhidrát:	107,0088 g	Szénhidrát:	88,7632 g	Szénhidrát:	106,4923 g	Szénhidrát:	121,5000 g	Szénhidrát:	77,2960 g	Szénhidrát:	
Só:	1,4632 g	Só:	1,7385 g	Só:	1,3352 g	Só:	1,5530 g	Só:	1,0200 g	Só:	0,3790 g	Só:	
Cukor:	39,9010 g	Cukor:	31,9740 g	Cukor:	6,6525 g	Cukor:	38,6840 g	Cukor:	24,0000 g	Cukor:	30,9910 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	1,9015 g	Tel.zsírsv:	9,3620 g	Tel.zsírsv:	1,4841 g	Tel.zsírsv:	3,8400 g	Tel.zsírsv:	0,2000 g	Tel.zsírsv:	9,5800 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2025/10/13

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17	Szombat 2025/10/18	Vasárnap 2025/10/19
Burgonyaleves magvaros 617,06 kJ 153,77 kcal A: Glutén, Zeller,	Karfiolleves 991,22 kJ 237,03 kcal A: Glutén, Zeller,	Csontleves 809,46 kJ 202,89 kcal A: Glutén, Zeller,	Gyümölcsleves 536,83 kJ 128,43 kcal A: Glutén,	Rostos gyümölcslé 100% 426,55 kJ 102,00 kcal	Ásványvíz 0,00 kJ 0,00 kcal	
Fott kemény tojás 336,89 kJ 80,56 kcal A: Tojás,	Bolognai spagetti 2.463,73 kJ 589,14 kcal A: Glutén,	Kukoricás csirkeragu 1.139,46 kJ 272,47 kcal A: Glutén,	Tempurabundás csirkemell sütohen 1.403,86 kJ 335,70 kcal A: Glutén,	Pizza 2.846,54 kJ 680,68 kcal A: Glutén,	Kakaós csiga 826,72 kJ 197,69 kcal A: Glutén,	
Zöldborsó fozelék 1.054,74 kJ 258,44 kcal A: Glutén,		Párolt rizs 1.526,81 kJ 365,10 kcal	Petrezselymes burgonva 1.161,22 kJ 277,68 kcal		Pizzakrémes rúd 813,19 kJ 194,45 kcal A: Glutén,	
Alma 173,97 kJ 41,60 kcal			Fejeskáposzta saláta 282,24 kJ 67,49 kcal		Körte 242,55 kJ 58,00 kcal	

Kalória:	534,37kcal	Kalória:	826,17kcal	Kalória:	840,47kcal	Kalória:	809,29kcal	Kalória:	782,68kcal	Kalória:	450,14kcal	Kalória:	
Energia:	2.182,65kJ	Energia:	3.454,95 kJ	Energia:	3.475,73 kJ	Energia:	3.384,15kJ	Energia:	3.273,09kJ	Energia:	1.882,46kJ	Energia:	
Zsír::	19,3660 g	Zsír::	26,0840 g	Zsír::	30,0470 g	Zsír::	29,8137 g	Zsír::	15,2867 g	Zsír::	16,3970 g	Zsír::	
Fehérje:	25,4680 g	Fehérje:	38,2050 g	Fehérje:	39,2975 g	Fehérje:	21,0164 g	Fehérje:	14,3367 g	Fehérje:	6,7090 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	64,6090 g	Szénhidrát:	105,1020 g	Szénhidrát:	98,3840 g	Szénhidrát:	106,4923 g	Szénhidrát:	132,6167 g	Szénhidrát:	65,1960 g	Szénhidrát:	
Só:	1,4050 g	Só:	1,3115 g	Só:	1,1382 g	Só:	1,5530 g	Só:	2,9223 g	Só:	0,5490 g	Só:	
Cukor:	22,6260 g	Cukor:	31,0170 g	Cukor:	7,9475 g	Cukor:	38,6840 g	Cukor:	73,4000 g	Cukor:	21,1910 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	0,6000 g	Tel.zsírsv:	4,2320 g	Tel.zsírsv:	2,4756 g	Tel.zsírsv:	3,8400 g	Tel.zsírsv:	2,9100 g	Tel.zsírsv:	9,3800 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2025/10/13

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17	Szombat 2025/10/18	Vasárnap 2025/10/19
Rántott csirkemell sütohen sültve 928,68 kJ222,07 kcal A: Glutén,	Szilvatöltelkes gombóc 2.445,32 kJ584,86 kcal A: Glutén,	Magyaros sertésszelet 1.094,22 kJ261,66 kcal A: Glutén,	Natúr sertésszelet zsemle saláta 2.347,61 kJ561,38 kcal A: Glutén,	Csemege kolbász margarin zsemle 889,17 kJ212,62 kcal A: Glutén,		
Burgonyapüré 1.040,46 kJ248,80 kcal A: Tej,		Sült zöldségek 1.259,13 kJ301,12 kcal		Paprika 92,00 kJ22,00 kcal		
Savanyúság cékla (édesítószerrel) 130,48 kJ31,20 kcal				Sonka margarin zsemle 889,29 kJ212,65 kcal A: Glutén,		

Kalória:	502,07kcal	Kalória:	584,86kcal	Kalória:	562,77kcal	Kalória:	561,38kcal	Kalória:	447,27kcal	Kalória:	
Energia:	2.099,62kJ	Energia:	2.445,32 kJ	Energia:	2.353,34 kJ	Energia:	2.347,61kJ	Energia:	1.870,46kJ	Energia:	
Zsír::	6,9300 g	Zsír::	7,5306 g	Zsír::	16,0557 g	Zsír::	16,9710 g	Zsír::	9,7390 g	Zsír::	
Fehérje:	32,5400 g	Fehérje:	14,5420 g	Fehérje:	30,7459 g	Fehérje:	35,4390 g	Fehérje:	17,2130 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	68,6900 g	Szénhidrát:	82,2003 g	Szénhidrát:	63,6374 g	Szénhidrát:	62,8690 g	Szénhidrát:	64,7890 g	Szénhidrát:	
Só:	2,0200 g	Só:	1,4500 g	Só:	1,3360 g	Só:	1,2470 g	Só:	2,2910 g	Só:	
Cukor:	15,4900 g	Cukor:	30,0000 g	Cukor:	11,8930 g	Cukor:	1,3520 g	Cukor:	0,6920 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	0,6300 g	Tel.zsírsv:	0,7500 g	Tel.zsírsv:	3,0310 g	Tel.zsírsv:	3,7910 g	Tel.zsírsv:	4,4510 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2025/10/13

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17	Szombat 2025/10/18	Vasárnap 2025/10/19
Burgonyapüré 1.155,67 kJ 276,35 kcal	Szilvatöltelékes gombóc 2.672,72 kJ 639,24 kcal A: Glutén,	Magyaros sertésszelet 1.302,20 kJ 311,39 kcal A: Glutén,	Natúr sertésszelet 701,76 kJ 167,81 kcal	Csemege kolbász margarin zsemle 895,05 kJ 214,03 kcal A: Glutén,		
Savanyúság cékla (édesítószerrel) 130,48 kJ 31,20 kcal		Sült zöldségek 954,48 kJ 228,27 kcal A: Zeller,	Zsemle 1.256,97 kJ 300,58 kcal A: Glutén,	Paprika 92,00 kJ 22,00 kcal		
Rántott csirkemell 2.236,10 kJ 534,71 kcal A: Glutén, Tojás,			Friss saláta 27,18 kJ 6,50 kcal			

Kalória:	842,26kcal	Kalória:	639,24kcal	Kalória:	539,66kcal	Kalória:	474,89kcal	Kalória:	236,03kcal	Kalória:	
Energia:	3.522,24kJ	Energia:	2.672,72 kJ	Energia:	2.256,68 kJ	Energia:	1.985,92kJ	Energia:	987,06kJ	Energia:	
Zsír::	38,0180 g	Zsír::	7,5106 g	Zsír::	25,2117 g	Zsír::	9,3990 g	Zsír::	6,1095 g	Zsír::	
Fehérje:	34,4086 g	Fehérje:	15,0620 g	Fehérje:	28,4079 g	Fehérje:	31,1530 g	Fehérje:	6,6315 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	82,2754 g	Szénhidrát:	96,8203 g	Szénhidrát:	44,5974 g	Szénhidrát:	62,8690 g	Szénhidrát:	32,0595 g	Szénhidrát:	
Só:	3,4900 g	Só:	1,4000 g	Só:	1,3610 g	Só:	2,0210 g	Só:	0,7655 g	Só:	
Cukor:	14,2800 g	Cukor:	38,8000 g	Cukor:	12,1930 g	Cukor:	1,3520 g	Cukor:	0,2510 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	3,5600 g	Tel.zsírsv:	0,7400 g	Tel.zsírsv:	4,0410 g	Tel.zsírsv:	2,7010 g	Tel.zsírsv:	2,8755 g	Tel.zsírsv:	