

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"	
Dátum: 2025/12/01	

Hétfo 2025/12/01	Kedd 2025/12/02	Szerda 2025/12/03	Csütörtök 2025/12/04	Péntek 2025/12/05
Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Kakaó 1,5 % -os tejből 135 kcal563 kJ A:Tej,	Gyümölcstea 40 kcal168 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,	Fonott kalács 185 kcal774 kJ A:Glutén,	Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,
Dzsem margarin teljeskiorlésu kenyér 246 kcal1.029 kJ A:Glutén,	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 248 kcal1.038 kJ A:Glutén,	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 230 kcal963 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,		Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 216 kcal902 kJ A:Glutén,
	Kápia paprika 8 kcal33 kJ	Retek 6 kcal25 kJ		Uborka 5 kcal20 kJ

Kalória:	378,28 kcal	Kalória:	388,32kcal	Kalória:	368,46kcal	Kalória:	319,69kcal	Kalória:	352,64kcal
Energia:	1.581,93 kJ	Energia:	1.623,93kJ	Energia:	1.540,85 kJ	Energia:	1.336,90kJ	Energia:	1.474,69 kJ
Zsír::	7,1300 g	Zsír::	13,2200 g	Zsír::	15,3000 g	Zsír::	7,1880 g	Zsír::	8,7800 g
Fehérje:	12,4920 g	Fehérje:	18,0520 g	Fehérje:	15,7350 g	Fehérje:	10,7940 g	Fehérje:	18,3720 g
Szénhidrát:	65,3140 g	Szénhidrát:	48,2141 g	Szénhidrát:	47,8890 g	Szénhidrát:	50,8440 g	Szénhidrát:	49,0941 g
Só:	0,9320 g	Só:	1,5860 g	Só:	1,1340 g	Só:	0,6200 g	Só:	1,9300 g
Cukor:	38,4370 g	Cukor:	20,5170 g	Cukor:	20,6900 g	Cukor:	22,6620 g	Cukor:	20,6770 g
Tel.zsírsv:	3,9320 g	Tel.zsírsv:	6,0620 g	Tel.zsírsv:	2,7800 g	Tel.zsírsv:	4,2440 g	Tel.zsírsv:	4,5020 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/12/01

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/12/01	Kedd 2025/12/02	Szerda 2025/12/03	Csütörtök 2025/12/04	Péntek 2025/12/05
Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Rizstejes kakaó 143 kcal597 kJ A:Glutén,	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ
Rizstej 148 kcal617 kJ A:Glutén,	Rizstej 148 kcal617 kJ A:Glutén,	Rizstej 148 kcal617 kJ A:Glutén,	Fonott kalács 185 kcal774 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 216 kcal902 kJ A:Glutén,
Dzsem margarin teljeskiorlésu kenyér 246 kcal1.029 kJ A:Glutén,	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 248 kcal1.038 kJ A:Glutén,	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 213 kcal892 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,		Uborka 5 kcal20 kJ
	Kápia paprika 8 kcal33 kJ	Retek 6 kcal25 kJ		Rizstej 148 kcal617 kJ A:Glutén,

Kalória:	433,78 kcal	Kalória:	443,82kcal	Kalória:	406,92kcal	Kalória:	327,89kcal	Kalória:	408,14kcal
Energia:	1.814,03 kJ	Energia:	1.856,03kJ	Energia:	1.701,69 kJ	Energia:	1.371,19kJ	Energia:	1.706,78 kJ
Zsír::	12,8800 g	Zsír::	18,9700 g	Zsír::	19,2500 g	Zsír::	11,1880 g	Zsír::	14,5300 g
Fehérje:	7,6420 g	Fehérje:	13,2020 g	Fehérje:	10,8490 g	Fehérje:	5,5940 g	Fehérje:	13,5220 g
Szénhidrát:	69,7141 g	Szénhidrát:	52,6141 g	Szénhidrát:	52,1271 g	Szénhidrát:	47,6540 g	Szénhidrát:	53,4941 g
Só:	1,0320 g	Só:	1,6860 g	Só:	1,1860 g	Só:	0,6600 g	Só:	2,0300 g
Cukor:	28,8370 g	Cukor:	10,9170 g	Cukor:	10,9670 g	Cukor:	8,0620 g	Cukor:	11,0770 g
Tel.zsírsav:	2,9320 g	Tel.zsírsav:	5,0620 g	Tel.zsírsav:	1,5820 g	Tel.zsírsav:	3,0440 g	Tel.zsírsav:	3,5020 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"	
Dátum: 2025/12/01	

Hétfő 2025/12/01	Kedd 2025/12/02	Szerda 2025/12/03	Csütörtök 2025/12/04	Péntek 2025/12/05
Frankfurtileves 389 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 1.601 kJ	Szamócaleves 120 kcal A:Glutén, 501 kJ	Zöldségleves 150 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 587 kJ	Sertéshúsleves 168 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 670 kJ	Sütötökrémleves 123 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 490 kJ
Sajtos tejfölös metélt 532 kcal A:Glutén, Tej, 2.225 kJ	Bácskai rizseshús 562 kcal 2.351 kJ	Fasírt sütoben sütv 267 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.118 kJ	Húsgombóc paradicsom mártással 325 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.361 kJ	Rántott halfilé sütoben sütv 290 kcal A:Glutén, Halak, 1.211 kJ
Körte 58 kcal 243 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Lencsefozelék 396 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.656 kJ	Fott burgonya 1/2 adag 118 kcal 491 kJ	Rizibizi 378 kcal 1.582 kJ
			Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ	Friss saláta 64 kcal 267 kJ

Kalória:	979,05 kcal	Kalória:	696,71kcal	Kalória:	812,86kcal	Kalória:	755,83kcal	Kalória:	854,98kcal
Energia:	4.068,15 kJ	Energia:	2.912,10kJ	Energia:	3.360,29 kJ	Energia:	3.126,88kJ	Energia:	3.549,42 kJ
Zsír::	40,3897 g	Zsír::	20,0543 g	Zsír::	34,4399 g	Zsír::	14,0439 g	Zsír::	31,0246 g
Fehérje:	39,4160 g	Fehérje:	29,6106 g	Fehérje:	36,7230 g	Fehérje:	46,2204 g	Fehérje:	29,4939 g
Szénhidrát:	107,2564 g	Szénhidrát:	92,6603 g	Szénhidrát:	77,6013 g	Szénhidrát:	104,1030 g	Szénhidrát:	113,2130 g
Só:	3,5493 g	Só:	2,5020 g	Só:	2,9439 g	Só:	3,1203 g	Só:	2,4454 g
Cukor:	19,5859 g	Cukor:	21,0360 g	Cukor:	11,8066 g	Cukor:	21,5191 g	Cukor:	17,9475 g
Tel.zsírsv:	18,2318 g	Tel.zsírsv:	3,4520 g	Tel.zsírsv:	7,9553 g	Tel.zsírsv:	3,2948 g	Tel.zsírsv:	3,5565 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/12/01

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/12/01	Kedd 2025/12/02	Szerda 2025/12/03	Csütörtök 2025/12/04	Péntek 2025/12/05
Kelkáposztaleves 245 kcal999 kJ A:Glutén, Zeller,	Szamócaleves 120 kcal501 kJ A:Glutén,	Zöldségleves 134 kcal520 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Sertéshúsleves 168 kcal670 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Sütötökrémleves 122 kcal485 kJ A:Glutén, Zeller,
Morzsás tészta 456 kcal1.907 kJ A:Glutén,	Bácskai rizseshús 562 kcal2.351 kJ	Fasírt sütoben sütve 222 kcal929 kJ A:Glutén, Szójabab,	Húsgombóc paradicsom mártással 380 kcal1.588 kJ A:Glutén, Zeller,	Rántott halfilé sütoben sütve 290 kcal1.211 kJ A:Glutén, Halak,
Körte 58 kcal243 kJ	Csemege uborka 14 kcal60 kJ A:Mustár,	Lencsefozelék 365 kcal1.526 kJ A:Glutén, Mustár,	Fott burgonya 1/2 adag 118 kcal491 kJ	Rizibizi 378 kcal1.582 kJ
			Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,	Friss saláta 64 kcal267 kJ

Kalória:	759,00 kcal	Kalória:	696,71kcal	Kalória:	720,69kcal	Kalória:	810,21kcal	Kalória:	853,86kcal
Energia:	3.147,94 kJ	Energia:	2.912,10kJ	Energia:	2.974,85 kJ	Energia:	3.354,28kJ	Energia:	3.544,74 kJ
Zsír::	15,9247 g	Zsír::	20,0543 g	Zsír::	28,5319 g	Zsír::	15,4799 g	Zsír::	31,0195 g
Fehérje:	21,2670 g	Fehérje:	29,6106 g	Fehérje:	33,3280 g	Fehérje:	43,0460 g	Fehérje:	29,4870 g
Szénhidrát:	125,8544 g	Szénhidrát:	92,6603 g	Szénhidrát:	71,5563 g	Szénhidrát:	115,8194 g	Szénhidrát:	112,9610 g
Só:	1,2573 g	Só:	2,5020 g	Só:	2,5605 g	Só:	3,1593 g	Só:	2,4448 g
Cukor:	35,7749 g	Cukor:	21,0360 g	Cukor:	11,2476 g	Cukor:	22,7881 g	Cukor:	17,8125 g
Tel.zsírsav:	2,0308 g	Tel.zsírsav:	3,4520 g	Tel.zsírsav:	5,3387 g	Tel.zsírsav:	3,3398 g	Tel.zsírsav:	3,5550 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2025/12/01

Hétfo 2025/12/01	Kedd 2025/12/02	Szerda 2025/12/03	Csütörtök 2025/12/04	Péntek 2025/12/05
Brassói aprópecsenye süto bent sült burgonyával 467 kcal 1.953 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sült sertés 193 kcal 808 kJ A:Glutén,	Csirkepaprikás 237 kcal 992 kJ A:Tej,	Rostos gyümölcsle 100% 102 kcal 427 kJ	
	Majonézes burgonyasaláta 525 kcal 2.197 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,	Galuska 431 kcal 1.803 kJ A:Glutén, Tojás,	Hamburger 622 kcal 2.601 kJ A:Glutén, Mustár,	

Kalória:	466,98 kcal	Kalória:	718,53kcal	Kalória:	668,33kcal	Kalória:	723,92kcal	Kalória:
Energia:	1.952,75 kJ	Energia:	3.004,81kJ	Energia:	2.794,79 kJ	Energia:	3.027,36kJ	Energia:
Zsír::	15,4185 g	Zsír::	36,5436 g	Zsír::	30,6641 g	Zsír::	20,3500 g	Zsír::
Fehérje:	27,1285 g	Fehérje:	30,0992 g	Fehérje:	26,2084 g	Fehérje:	31,9830 g	Fehérje:
Szénhidrát:	48,5021 g	Szénhidrát:	60,0221 g	Szénhidrát:	73,4054 g	Szénhidrát:	100,4220 g	Szénhidrát:
Só:	0,6309 g	Só:	2,2268 g	Só:	1,5650 g	Só:	1,3240 g	Só:
Cukor:	7,6800 g	Cukor:	16,1420 g	Cukor:	3,7860 g	Cukor:	37,9800 g	Cukor:
Tel.zsír	2,8720 g	Tel.zsír	9,2060 g	Tel.zsír	6,1770 g	Tel.zsír	7,5080 g	Tel.zsír

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/12/01

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/12/01	Kedd 2025/12/02	Szerda 2025/12/03	Csütörtök 2025/12/04	Péntek 2025/12/05
Brassói aprópecsenye sütoben sült burgonyával 465 kcal1.947 kJ	Natúr sertésszelet 168 kcal702 kJ	Csirkepörkölt 197 kcal824 kJ	Rostos gyümölcsle 100% 46 kcal194 kJ	
	Hagymás burgonyasaláta 245 kcal1.026 kJ	Galuska 515 kcal2.155 kJ A:Glutén, Tojás,	Hamburger 649 kcal2.714 kJ A:Glutén, Mustár,	

Kalória:	465,49 kcal	Kalória:	413,15kcal	Kalória:	712,34kcal	Kalória:	695,41kcal	Kalória:
Energia:	1.946,51 kJ	Energia:	1.727,76kJ	Energia:	2.978,92 kJ	Energia:	2.908,13kJ	Energia:
Zsír::	15,4117 g	Zsír::	14,2642 g	Zsír::	31,9438 g	Zsír::	23,9090 g	Zsír::
Fehérje:	27,1193 g	Fehérje:	26,7355 g	Fehérje:	24,9674 g	Fehérje:	29,8900 g	Fehérje:
Szénhidrát:	48,1661 g	Szénhidrát:	38,8800 g	Szénhidrát:	79,4690 g	Szénhidrát:	87,2720 g	Szénhidrát:
Só:	0,6300 g	Só:	1,9400 g	Só:	1,2320 g	Só:	1,2910 g	Só:
Cukor:	7,5000 g	Cukor:	6,0750 g	Cukor:	3,0260 g	Cukor:	13,8800 g	Cukor:
Tel.zsírsv:	2,8700 g	Tel.zsírsv:	2,8170 g	Tel.zsírsv:	3,3520 g	Tel.zsírsv:	7,6210 g	Tel.zsírsv: