

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2026/01/12

Hétfo 2026/01/12	Kedd 2026/01/13	Szerda 2026/01/14	Csütörtök 2026/01/15	Péntek 2026/01/16
Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Kakaó 1,5 % -os tejből 119 kcal496 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,	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	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,	Fonott kalács 185 kcal774 kJ A:Glutén,	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:	343,91kcal	Kalória:	352,64kcal
Energia:	1.581,93 kJ	Energia:	1.623,93kJ	Energia:	1.540,85 kJ	Energia:	1.438,19kJ	Energia:	1.474,68 kJ
Zsír::	7,1300 g	Zsír::	13,2200 g	Zsír::	15,3000 g	Zsír::	7,1900 g	Zsír::	8,7800 g
Fehérje:	12,4920 g	Fehérje:	18,0520 g	Fehérje:	15,7350 g	Fehérje:	10,7970 g	Fehérje:	18,3720 g
Szénhidrát:	65,3140 g	Szénhidrát:	48,2140 g	Szénhidrát:	47,8890 g	Szénhidrát:	56,9130 g	Szénhidrát:	49,0940 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:	28,6620 g	Cukor:	20,6770 g
Tel.zsírsav:	3,9320 g	Tel.zsírsav:	6,0620 g	Tel.zsírsav:	2,7800 g	Tel.zsírsav:	4,2440 g	Tel.zsírsav:	4,5020 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/01/12

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/01/12	Kedd 2026/01/13	Szerda 2026/01/14	Csütörtök 2026/01/15	Péntek 2026/01/16
Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Rizstejes kakaó 119 kcal497 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ
Rizstej 118 kcal491 kJ	Rizstej 118 kcal491 kJ	Rizstej 118 kcal491 kJ	Fonott kalács 185 kcal A:Glutén,774 kJ	Rizstej 118 kcal491 kJ
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:	403,78 kcal	Kalória:	413,82kcal	Kalória:	393,96kcal	Kalória:	303,89kcal	Kalória:	378,14kcal
Energia:	1.688,57 kJ	Energia:	1.730,57kJ	Energia:	1.647,49 kJ	Energia:	1.270,83kJ	Energia:	1.581,32 kJ
Zsír::	6,6300 g	Zsír::	12,7200 g	Zsír::	14,8000 g	Zsír::	6,1880 g	Zsír::	8,2800 g
Fehérje:	5,8920 g	Fehérje:	11,4520 g	Fehérje:	9,1350 g	Fehérje:	4,1940 g	Fehérje:	11,7720 g
Szénhidrát:	79,4640 g	Szénhidrát:	62,3640 g	Szénhidrát:	62,0390 g	Szénhidrát:	55,4540 g	Szénhidrát:	63,2440 g
Só:	0,9570 g	Só:	1,6110 g	Só:	1,1590 g	Só:	0,6000 g	Só:	1,9550 g
Cukor:	37,0870 g	Cukor:	19,1670 g	Cukor:	19,3400 g	Cukor:	14,6620 g	Cukor:	19,3270 g
Tel.zsírsv:	1,9320 g	Tel.zsírsv:	4,0620 g	Tel.zsírsv:	0,7800 g	Tel.zsírsv:	2,2440 g	Tel.zsírsv:	2,5020 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"	
Dátum: 2026/01/12	

Hétfő 2026/01/12	Kedd 2026/01/13	Szerda 2026/01/14	Csütörtök 2026/01/15	Péntek 2026/01/16
Frankfurtileves 372 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 1.531 kJ	Szamócaleves 120 kcal A:Glutén, 501 kJ	Zöldségleves 136 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 528 kJ	Sertéshúsleves 163 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 650 kJ	Brokkolikrémleves 223 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 909 kJ
Sajtos tejfölös metélt 585 kcal A:Glutén, Tej, 2.447 kJ	Bácskai rizseshús 548 kcal 2.294 kJ	Fasírt sütoben sütv 222 kcal A:Glutén, Szójabab, 929 kJ	Húsgombóc paradicsom mártással 364 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.523 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 378 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.580 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 A:Mustár, 269 kJ

Kalória:	1.015,66 kcal	Kalória:	683,11kcal	Kalória:	735,43kcal	Kalória:	789,75kcal	Kalória:	955,64kcal
Energia:	4.221,25 kJ	Energia:	2.855,22kJ	Energia:	3.036,49 kJ	Energia:	3.268,74kJ	Energia:	3.970,37 kJ
Zsír::	40,5297 g	Zsír::	19,5133 g	Zsír::	29,6254 g	Zsír::	14,0024 g	Zsír::	37,9700 g
Fehérje:	40,8160 g	Fehérje:	27,5626 g	Fehérje:	33,7070 g	Fehérje:	46,4899 g	Fehérje:	31,0805 g
Szénhidrát:	114,5564 g	Szénhidrát:	92,6603 g	Szénhidrát:	72,4113 g	Szénhidrát:	112,2760 g	Szénhidrát:	112,1230 g
Só:	3,0603 g	Só:	2,4890 g	Só:	2,5466 g	Só:	3,0868 g	Só:	2,4675 g
Cukor:	20,0359 g	Cukor:	21,0360 g	Cukor:	11,6976 g	Cukor:	24,1891 g	Cukor:	17,9540 g
Tel.zsírsav:	18,2618 g	Tel.zsírsav:	3,2650 g	Tel.zsírsav:	6,9517 g	Tel.zsírsav:	3,2785 g	Tel.zsírsav:	4,2025 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/01/12

Hétfő 2026/01/12	Kedd 2026/01/13	Szerda 2026/01/14	Csütörtök 2026/01/15	Péntek 2026/01/16
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,	Brokkolikrémleves 208 kcal846 kJ A:Glutén,
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 358 kcal1.499 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 343 kcal1.436 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:	699,24kcal	Kalória:	788,76kcal	Kalória:	940,09kcal
Energia:	3.147,94 kJ	Energia:	2.912,10kJ	Energia:	2.885,15 kJ	Energia:	3.264,58kJ	Energia:	3.905,37 kJ
Zsír::	15,9247 g	Zsír::	20,0543 g	Zsír::	28,4819 g	Zsír::	15,4299 g	Zsír::	36,7450 g
Fehérje:	21,2670 g	Fehérje:	29,6106 g	Fehérje:	32,8380 g	Fehérje:	42,5560 g	Fehérje:	30,9080 g
Szénhidrát:	125,8544 g	Szénhidrát:	92,6603 g	Szénhidrát:	67,7563 g	Szénhidrát:	112,0194 g	Szénhidrát:	111,8450 g
Só:	1,2573 g	Só:	2,5020 g	Só:	2,5605 g	Só:	3,1593 g	Só:	2,4575 g
Cukor:	35,7749 g	Cukor:	21,0360 g	Cukor:	11,1326 g	Cukor:	22,6731 g	Cukor:	17,9240 g
Tel.zsírsav:	2,0308 g	Tel.zsírsav:	3,4520 g	Tel.zsírsav:	5,3237 g	Tel.zsírsav:	3,3248 g	Tel.zsírsav:	4,2010 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2026/01/12

Hétfo 2026/01/12	Kedd 2026/01/13	Szerda 2026/01/14	Csütörtök 2026/01/15	Péntek 2026/01/16
Brassói aprópecsenye süto bent sült burgonyával 448 kcal 1.871 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sült sertés 209 kcal 874 kJ A:Glutén,	Csirkepaprikás 208 kcal 871 kJ A:Tej,	Rostos gyümölcsle 100% 102 kcal 427 kJ	
	Majonézes burgonyasaláta 519 kcal 2.169 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,	Galuska 490 kcal 2.051 kJ A:Glutén, Tojás,	Hamburger 611 kcal 2.557 kJ A:Glutén, Mustár,	

Kalória:	447,50 kcal	Kalória:	727,65kcal	Kalória:	698,78kcal	Kalória:	713,39kcal	Kalória:
Energia:	1.871,29 kJ	Energia:	3.042,84kJ	Energia:	2.922,21 kJ	Energia:	2.983,32kJ	Energia:
Zsír::	12,2795 g	Zsír::	36,8105 g	Zsír::	29,6838 g	Zsír::	18,9200 g	Zsír::
Fehérje:	29,1765 g	Fehérje:	32,0398 g	Fehérje:	26,8974 g	Fehérje:	33,4730 g	Fehérje:
Szénhidrát:	48,5021 g	Szénhidrát:	59,6818 g	Szénhidrát:	80,6090 g	Szénhidrát:	101,9020 g	Szénhidrát:
Só:	0,6439 g	Só:	1,6030 g	Só:	1,4550 g	Só:	1,4640 g	Só:
Cukor:	7,6800 g	Cukor:	15,7820 g	Cukor:	3,8060 g	Cukor:	37,0400 g	Cukor:
Tel.zsír	2,6590 g	Tel.zsír	9,3830 g	Tel.zsír	5,0970 g	Tel.zsír	10,2880 g	Tel.zsír

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/01/12

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/01/12	Kedd 2026/01/13	Szerda 2026/01/14	Csütörtök 2026/01/15	Péntek 2026/01/16
Brassói aprópecsenye süto bén sült burgonyával 465 kcal1.947 kJ	Sült sertés 193 kcal808 kJ A:Glutén,	Csirkepörkölt 197 kcal824 kJ	Rostos gyümölcsle 100% 102 kcal427 kJ	
	Majonéz burgonyasaláta 442 kcal1.850 kJ A:Tojás, Mustár,	Galuska 490 kcal2.051 kJ A:Glutén, Tojás,	Hamburger 644 kcal2.692 kJ A:Glutén,	

Kalória:	465,49 kcal	Kalória:	635,69kcal	Kalória:	687,53kcal	Kalória:	745,78kcal	Kalória:
Energia:	1.946,51 kJ	Energia:	2.658,40kJ	Energia:	2.875,16 kJ	Energia:	3.118,76kJ	Energia:
Zsír::	15,4117 g	Zsír::	28,5432 g	Zsír::	29,1838 g	Zsír::	24,2090 g	Zsír::
Fehérje:	27,1193 g	Fehérje:	28,9378 g	Fehérje:	24,9674 g	Fehérje:	30,1800 g	Fehérje:
Szénhidrát:	48,1661 g	Szénhidrát:	58,4554 g	Szénhidrát:	79,4690 g	Szénhidrát:	100,5320 g	Szénhidrát:
Só:	0,6300 g	Só:	2,1700 g	Só:	1,2320 g	Só:	1,1090 g	Só:
Cukor:	7,5000 g	Cukor:	15,3020 g	Cukor:	3,0260 g	Cukor:	37,2800 g	Cukor:
Tel.zsír	2,8700 g	Tel.zsír	4,3660 g	Tel.zsír	3,0520 g	Tel.zsír	7,7910 g	Tel.zsír