

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"

Dátum: 2026/02/09

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/02/09	Kedd 2026/02/10	Szerda 2026/02/11	Csütörtök 2026/02/12	Péntek 2026/02/13
Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcsstea 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,	Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,	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,	Félkemény sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 297 kcal1.242 kJ A:Glutén, Tej,	Tojás rántotta 107 kcal449 kJ A:Tojás,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 216 kcal902 kJ A:Glutén,
	Retek 6 kcal25 kJ	Uborka 5 kcal20 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,	Paprika 22 kcal92 kJ
			Kápia paprika 8 kcal33 kJ	

Kalória:	378,28 kcal	Kalória:	386,48kcal	Kalória:	433,97kcal	Kalória:	391,95kcal	Kalória:	369,95kcal
Energia:	1.581,93 kJ	Energia:	1.616,22kJ	Energia:	1.814,80 kJ	Energia:	1.639,10kJ	Energia:	1.547,09 kJ
Zsír::	7,1300 g	Zsír::	13,1400 g	Zsír::	16,3400 g	Zsír::	19,7050 g	Zsír::	8,8600 g
Fehérje:	12,4920 g	Fehérje:	18,0520 g	Fehérje:	23,5720 g	Fehérje:	18,5610 g	Fehérje:	18,2920 g
Szénhidrát:	65,3140 g	Szénhidrát:	47,8140 g	Szénhidrát:	47,1340 g	Szénhidrát:	48,5750 g	Szénhidrát:	49,6140 g
Só:	0,9320 g	Só:	1,5860 g	Só:	1,6100 g	Só:	1,1060 g	Só:	1,9260 g
Cukor:	38,4370 g	Cukor:	20,5170 g	Cukor:	20,4770 g	Cukor:	20,3620 g	Cukor:	20,6770 g
Tel.zsírsav:	3,9320 g	Tel.zsírsav:	6,0620 g	Tel.zsírsav:	9,9020 g	Tel.zsírsav:	2,5520 g	Tel.zsírsav:	4,5020 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2026/02/09	

Hétfo 2026/02/09	Kedd 2026/02/10	Szerda 2026/02/11	Csütörtök 2026/02/12	Péntek 2026/02/13
Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ
Rizstej 118 kcal491 kJ	Rizstej 118 kcal491 kJ	Rizstej 118 kcal491 kJ	Rizstej 118 kcal491 kJ	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,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 256 kcal1.070 kJ A:Glutén,	Tojás rántotta 107 kcal449 kJ A:Tojás,	Paprika 22 kcal92 kJ
	Retek 6 kcal25 kJ	Uborka 5 kcal20 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,	
			Kápia paprika 8 kcal33 kJ	

Kalória:	403,78 kcal	Kalória:	411,98kcal	Kalória:	418,27kcal	Kalória:	417,45kcal	Kalória:	277,95kcal
Energia:	1.688,57 kJ	Energia:	1.722,86kJ	Energia:	1.749,15 kJ	Energia:	1.745,73kJ	Energia:	1.162,35 kJ
Zsír::	6,6300 g	Zsír::	12,6400 g	Zsír::	13,8400 g	Zsír::	19,2050 g	Zsír::	5,8600 g
Fehérje:	5,8920 g	Fehérje:	11,4520 g	Fehérje:	10,5720 g	Fehérje:	11,9610 g	Fehérje:	11,6920 g
Szénhidrát:	79,4640 g	Szénhidrát:	61,9640 g	Szénhidrát:	61,7240 g	Szénhidrát:	62,7250 g	Szénhidrát:	40,0140 g
Só:	0,9570 g	Só:	1,6110 g	Só:	1,6150 g	Só:	1,1310 g	Só:	1,7260 g
Cukor:	37,0870 g	Cukor:	19,1670 g	Cukor:	19,2870 g	Cukor:	19,0120 g	Cukor:	11,0770 g
Tel.zsírsav:	1,9320 g	Tel.zsírsav:	4,0620 g	Tel.zsírsav:	4,6220 g	Tel.zsírsav:	0,5520 g	Tel.zsírsav:	2,5020 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"

Dátum: 2026/02/09

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/02/09	Kedd 2026/02/10	Szerda 2026/02/11	Csütörtök 2026/02/12	Péntek 2026/02/13
Tárkonyos sertésraguleves 281 kcal1.141 kJ A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár,	Lebbencsleves 183 kcal713 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Tojásleves 174 kcal675 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Paradicsomleves 190 kcal794 kJ A:Glutén, Zeller,	Zöldségleves 130 kcal507 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
Szilvatöltelékes gombóc 550 kcal2.300 kJ A:Glutén,	Mézes mustáros csirkeragu 236 kcal989 kJ A:Glutén, Tej, Mustár, Szójabab,	Sertéshúsos zöldséges bulgur 552 kcal2.309 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Magyaros sertéssült 235 kcal981 kJ	Csirkepaprikás 285 kcal1.193 kJ A:Glutén, Tej,
	Párolt rizs 365 kcal1.527 kJ	Vegyes vágott saláta 59 kcal245 kJ	Kukoricás rizs 482 kcal2.014 kJ	Tészta köret durum 481 kcal2.012 kJ A:Glutén,
				Fánk 237 kcal989 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,

Kalória:	831,15 kcal	Kalória:	784,53kcal	Kalória:	784,79kcal	Kalória:	906,57kcal	Kalória:	1.133,42kcal
Energia:	3.441,31 kJ	Energia:	3.228,79kJ	Energia:	3.229,64 kJ	Energia:	3.788,60kJ	Energia:	4.700,82 kJ
Zsír::	24,6694 g	Zsír::	22,7962 g	Zsír::	32,4930 g	Zsír::	35,6736 g	Zsír::	49,8443 g
Fehérje:	28,5595 g	Fehérje:	33,6593 g	Fehérje:	33,1200 g	Fehérje:	34,9235 g	Fehérje:	42,1531 g
Szénhidrát:	97,6246 g	Szénhidrát:	102,4648 g	Szénhidrát:	93,5262 g	Szénhidrát:	107,2712 g	Szénhidrát:	126,5138 g
Só:	1,6123 g	Só:	1,7440 g	Só:	1,5055 g	Só:	1,5775 g	Só:	2,7947 g
Cukor:	35,4929 g	Cukor:	7,7594 g	Cukor:	8,5406 g	Cukor:	21,4755 g	Cukor:	19,8306 g
Tel.zsírsv:	5,3700 g	Tel.zsírsv:	2,2003 g	Tel.zsírsv:	4,1070 g	Tel.zsírsv:	5,3490 g	Tel.zsírsv:	46,6400 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/02/09

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/02/09	Kedd 2026/02/10	Szerda 2026/02/11	Csütörtök 2026/02/12	Péntek 2026/02/13
Szilvatóltelékes gombóc	Lebbencsleves	Tojásleves	Paradicsomleves	Zöldségleves
511 kcal A:Glutén,	183 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller,	174 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller,	112 kcal A:Glutén, Zeller,	134 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller,
2.137 kJ	713 kJ	675 kJ	467 kJ	520 kJ
Sertésraguleves	Mézes mustáros csirkeragu	Sertéshúsos zöldséges bulgur	Magyaros sertéssült	Csirkepörkölt
158 kcal A:Glutén, Zeller, Mustár,	248 kcal A:Glutén, Mustár,	551 kcal A:Glutén,	173 kcal	240 kcal
636 kJ	1.037 kJ	2.303 kJ	721 kJ	1.004 kJ
	Párolt rizs	Vegyes vágott saláta	Kukoricás rizs	Tészta köret durum
	365 kcal	59 kcal	440 kcal	481 kcal A:Glutén,
	1.527 kJ	245 kJ	1.841 kJ	2.012 kJ
				Fánk
				347 kcal A:Glutén,
				1.450 kJ

Kalória:	669,44 kcal	Kalória:	796,03kcal	Kalória:	783,30kcal	Kalória:	725,03kcal	Kalória:	1.201,75kcal
Energia:	2.773,01 kJ	Energia:	3.276,88kJ	Energia:	3.223,41 kJ	Energia:	3.029,40kJ	Energia:	4.986,60 kJ
Zsír::	13,2756 g	Zsír::	22,3202 g	Zsír::	32,4862 g	Zsír::	21,7736 g	Zsír::	62,5445 g
Fehérje:	28,0805 g	Fehérje:	38,0343 g	Fehérje:	33,1108 g	Fehérje:	33,9675 g	Fehérje:	33,3383 g
Szénhidrát:	84,2928 g	Szénhidrát:	102,2748 g	Szénhidrát:	93,1902 g	Szénhidrát:	94,2912 g	Szénhidrát:	134,0168 g
Só:	1,7421 g	Só:	1,7660 g	Só:	1,5046 g	Só:	1,5122 g	Só:	2,0771 g
Cukor:	25,1520 g	Cukor:	7,7594 g	Cukor:	8,3606 g	Cukor:	12,6245 g	Cukor:	26,2936 g
Tel.zsírsv:	2,1460 g	Tel.zsírsv:	2,2003 g	Tel.zsírsv:	4,1050 g	Tel.zsírsv:	3,8210 g	Tel.zsírsv:	7,1502 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"

Dátum: 2026/02/09

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/02/09	Kedd 2026/02/10	Szerda 2026/02/11	Csütörtök 2026/02/12	Péntek 2026/02/13
Paprikás burgonya virslivel 590 kcal2.467 kJ A:Glutén, Tojás,	Húsgombóc paradicsom mártással 479 kcal2.003 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Grill csirkemell 161 kcal675 kJ	Farsangi vacsora I. 508 kcal2.125 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,	
Csemege uborka 14 kcal60 kJ A:Mustár,	Kenyér 148 kcal618 kJ A:Glutén,	Almamártás 249 kcal1.042 kJ A:Glutén, Tej,		

Kalória:	604,42 kcal	Kalória:	626,95kcal	Kalória:	410,81kcal	Kalória:	508,07kcal	Kalória:
Energia:	2.527,61 kJ	Energia:	2.621,85kJ	Energia:	1.716,78 kJ	Energia:	2.124,70kJ	Energia:
Zsír::	24,0460 g	Zsír::	14,3840 g	Zsír::	11,5421 g	Zsír::	21,2680 g	Zsír::
Fehérje:	18,9324 g	Fehérje:	31,3178 g	Fehérje:	24,9651 g	Fehérje:	30,9780 g	Fehérje:
Szénhidrát:	69,8256 g	Szénhidrát:	90,3152 g	Szénhidrát:	46,2592 g	Szénhidrát:	37,8000 g	Szénhidrát:
Só:	4,0320 g	Só:	1,6462 g	Só:	0,8300 g	Só:	1,2580 g	Só:
Cukor:	12,3660 g	Cukor:	22,6392 g	Cukor:	37,6730 g	Cukor:	0,6400 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	7,2720 g	Tel.zsírsav:	2,9450 g	Tel.zsírsav:	2,9530 g	Tel.zsírsav:	4,3100 g	Tel.zsírsav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/02/09

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfő 2026/02/09	Kedd 2026/02/10	Szerda 2026/02/11	Csütörtök 2026/02/12	Péntek 2026/02/13
Paprikás burgonya virslivel 515 kcal2.152 kJ	Húsgombóc paradicsom mártással 427 kcal1.786 kJ A:Glutén, Zeller,	Grill csirkemell 161 kcal675 kJ	Marhapörkölt 175 kcal730 kJ	
Csemege uborka 14 kcal60 kJ A:Mustár,	Kenyér 148 kcal618 kJ A:Glutén,	Almamártás 208 kcal869 kJ A:Glutén,	Galuska 490 kcal2.051 kJ A:Glutén, Tojás,	

Kalória:	528,96 kcal	Kalória:	574,92kcal	Kalória:	369,41kcal	Kalória:	665,11kcal	Kalória:
Energia:	2.212,06 kJ	Energia:	2.404,28kJ	Energia:	1.543,65 kJ	Energia:	2.781,30kJ	Energia:
Zsír::	24,1740 g	Zsír::	11,9300 g	Zsír::	7,5421 g	Zsír::	17,4313 g	Zsír::
Fehérje:	17,2000 g	Fehérje:	25,8494 g	Fehérje:	24,3851 g	Fehérje:	32,6684 g	Fehérje:
Szénhidrát:	54,8820 g	Szénhidrát:	86,6516 g	Szénhidrát:	45,4792 g	Szénhidrát:	78,7630 g	Szénhidrát:
Só:	4,4520 g	Só:	1,4902 g	Só:	0,8100 g	Só:	1,4010 g	Só:
Cukor:	12,2260 g	Cukor:	20,2392 g	Cukor:	37,2530 g	Cukor:	2,3030 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	8,0920 g	Tel.zsírsav:	2,5510 g	Tel.zsírsav:	0,5330 g	Tel.zsírsav:	1,0710 g	Tel.zsírsav: