

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2026/02/23

Hétfo 2026/02/23	Kedd 2026/02/24	Szerda 2026/02/25	Csütörtök 2026/02/26	Péntek 2026/02/27
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 237 kcal992 kJ A:Glutén,	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 239 kcal1.001 kJ A:Glutén,	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 230 kcal963 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,		Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 207 kcal865 kJ A:Glutén,
	Kápia paprika 8 kcal33 kJ	Retek 6 kcal25 kJ		Kápia paprika 8 kcal33 kJ

Kalória:	369,43 kcal	Kalória:	379,48kcal	Kalória:	368,46kcal	Kalória:	319,69kcal	Kalória:	346,94kcal
Energia:	1.544,93 kJ	Energia:	1.586,93kJ	Energia:	1.540,85 kJ	Energia:	1.336,90kJ	Energia:	1.450,88 kJ
Zsír::	6,1300 g	Zsír::	12,2200 g	Zsír::	15,3000 g	Zsír::	7,1880 g	Zsír::	7,8600 g
Fehérje:	12,4670 g	Fehérje:	18,0270 g	Fehérje:	15,7350 g	Fehérje:	10,7940 g	Fehérje:	18,4270 g
Szénhidrát:	65,2890 g	Szénhidrát:	48,1890 g	Szénhidrát:	47,8890 g	Szénhidrát:	50,8440 g	Szénhidrát:	49,5890 g
Só:	0,8920 g	Só:	1,5460 g	Só:	1,1340 g	Só:	0,6200 g	Só:	1,8860 g
Cukor:	38,4120 g	Cukor:	20,4920 g	Cukor:	20,6900 g	Cukor:	22,6620 g	Cukor:	20,6520 g
Tel.zsírsv:	3,3820 g	Tel.zsírsv:	5,5120 g	Tel.zsírsv:	2,7800 g	Tel.zsírsv:	4,2440 g	Tel.zsírsv:	3,9520 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/02/23

Hétfo 2026/02/23	Kedd 2026/02/24	Szerda 2026/02/25	Csütörtök 2026/02/26	Péntek 2026/02/27
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		Kápia paprika 8 kcal33 kJ

Kalória:	403,78 kcal	Kalória:	413,82kcal	Kalória:	393,96kcal	Kalória:	303,89kcal	Kalória:	381,29kcal
Energia:	1.688,57 kJ	Energia:	1.730,57kJ	Energia:	1.647,49 kJ	Energia:	1.270,83kJ	Energia:	1.594,52 kJ
Zsír::	6,6300 g	Zsír::	12,7200 g	Zsír::	14,8000 g	Zsír::	6,1880 g	Zsír::	8,3600 g
Fehérje:	5,8920 g	Fehérje:	11,4520 g	Fehérje:	9,1350 g	Fehérje:	4,1940 g	Fehérje:	11,8520 g
Szénhidrát:	79,4640 g	Szénhidrát:	62,3640 g	Szénhidrát:	62,0390 g	Szénhidrát:	55,4540 g	Szénhidrát:	63,7640 g
Só:	0,9570 g	Só:	1,6110 g	Só:	1,1590 g	Só:	0,6000 g	Só:	1,9510 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

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"

Dátum: 2026/02/23

Hétfő 2026/02/23	Kedd 2026/02/24	Szerda 2026/02/25	Csütörtök 2026/02/26	Péntek 2026/02/27
Frankfurtileves 373 kcal1.533 kJ A:Glutén, Tej, Zeller,	Szamócaleves 120 kcal501 kJ A:Glutén,	Zöldségleves 109 kcal416 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Sertéshúsleves 148 kcal587 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Brokkolikrémleves 213 kcal864 kJ A:Glutén,
Sajtos tejfölös metélt 549 kcal2.294 kJ A:Glutén, Tej,	Bácskai rizseshús 562 kcal2.351 kJ	Fasírt sütoben sütv 251 kcal1.049 kJ A:Glutén, Szójabab,	Húsgombóc paradicsom mártással 381 kcal1.593 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Rántott halfilé sütoben sütv 232 kcal969 kJ A:Glutén, Halak,
Körte 58 kcal243 kJ	Csemege uborka 14 kcal60 kJ A:Mustár,	Lencsefozelék 374 kcal1.566 kJ A:Glutén, Tej, Mustár,	Fott burgonya 1/2 adag 118 kcal491 kJ	Rizibizi 301 kcal1.259 kJ
			Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,	Friss saláta 64 kcal267 kJ

Kalória:	979,50 kcal	Kalória:	696,71kcal	Kalória:	734,14kcal	Kalória:	791,40kcal	Kalória:	809,29kcal
Energia:	4.070,05 kJ	Energia:	2.912,10kJ	Energia:	3.031,10 kJ	Energia:	3.275,63kJ	Energia:	3.358,37 kJ
Zsír::	42,1817 g	Zsír::	20,0543 g	Zsír::	29,6819 g	Zsír::	14,9289 g	Zsír::	30,6750 g
Fehérje:	38,3740 g	Fehérje:	29,6106 g	Fehérje:	35,6730 g	Fehérje:	46,8264 g	Fehérje:	29,2860 g
Szénhidrát:	104,7684 g	Szénhidrát:	92,6603 g	Szénhidrát:	70,7413 g	Szénhidrát:	111,2980 g	Szénhidrát:	95,2250 g
Só:	3,5373 g	Só:	2,5020 g	Só:	2,9395 g	Só:	2,7448 g	Só:	2,4575 g
Cukor:	18,5899 g	Cukor:	21,0360 g	Cukor:	11,6476 g	Cukor:	25,7951 g	Cukor:	18,2470 g
Tel.zsírsv:	18,4258 g	Tel.zsírsv:	3,4520 g	Tel.zsírsv:	7,4187 g	Tel.zsírsv:	3,3788 g	Tel.zsírsv:	3,6120 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2026/02/23	

Hétfo 2026/02/23	Kedd 2026/02/24	Szerda 2026/02/25	Csütörtök 2026/02/26	Péntek 2026/02/27
Kelkáposztaleves 245 kcal A:Glutén, Zeller, 999 kJ	Szamócaleves 120 kcal A:Glutén, 501 kJ	Zöldségleves 134 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 520 kJ	Sertéshúsleves 160 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 637 kJ	Brokkolikrémleves 208 kcal A:Glutén, 846 kJ
Morzsás tészta 456 kcal A:Glutén, 1.907 kJ	Bácskai rizseshús 562 kcal 2.351 kJ	Fasírt sütoben sütv 222 kcal A:Glutén, Szójabab, 929 kJ	Húsgombóc paradicsom mártással 374 kcal A:Glutén, Zeller, 1.565 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 365 kcal A:Glutén, Mustár, 1.526 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:	759,00 kcal	Kalória:	696,71kcal	Kalória:	720,69kcal	Kalória:	796,58kcal	Kalória:	940,09kcal
Energia:	3.147,94 kJ	Energia:	2.912,10kJ	Energia:	2.974,85 kJ	Energia:	3.297,28kJ	Energia:	3.905,37 kJ
Zsír::	15,9247 g	Zsír::	20,0543 g	Zsír::	28,5319 g	Zsír::	16,4779 g	Zsír::	36,7450 g
Fehérje:	21,2670 g	Fehérje:	29,6106 g	Fehérje:	33,3280 g	Fehérje:	46,5680 g	Fehérje:	30,9080 g
Szénhidrát:	125,8544 g	Szénhidrát:	92,6603 g	Szénhidrát:	71,5563 g	Szénhidrát:	107,0097 g	Szénhidrát:	111,8450 g
Só:	1,2573 g	Só:	2,5020 g	Só:	2,5605 g	Só:	3,1831 g	Só:	2,4575 g
Cukor:	35,7749 g	Cukor:	21,0360 g	Cukor:	11,2476 g	Cukor:	17,6971 g	Cukor:	17,9240 g
Tel.zsírsv:	2,0308 g	Tel.zsírsv:	3,4520 g	Tel.zsírsv:	5,3387 g	Tel.zsírsv:	3,6940 g	Tel.zsírsv:	4,2010 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"

Dátum: 2026/02/23

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/02/23	Kedd 2026/02/24	Szerda 2026/02/25	Csütörtök 2026/02/26	Péntek 2026/02/27
Brassói aprópecsenye süto bent sült burgonyával 467 kcal 1.953 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sült sertés 195 kcal 814 kJ A:Glutén,	Csirkepaprikás 208 kcal 871 kJ A:Tej,	Rostos gyümölcsle 100% 102 kcal 427 kJ	
	Majonézes burgonyasaláta 525 kcal 2.197 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,	Galuska 482 kcal 2.017 kJ A:Glutén, Tojás,	Hamburger 615 kcal 2.573 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	

Kalória:	466,98 kcal	Kalória:	719,90kcal	Kalória:	690,51kcal	Kalória:	717,19kcal	Kalória:
Energia:	1.952,75 kJ	Energia:	3.010,56kJ	Energia:	2.887,63 kJ	Energia:	2.999,22kJ	Energia:
Zsír::	15,4185 g	Zsír::	36,6077 g	Zsír::	28,7638 g	Zsír::	20,1175 g	Zsír::
Fehérje:	27,1285 g	Fehérje:	30,1683 g	Fehérje:	26,8974 g	Fehérje:	30,6415 g	Fehérje:
Szénhidrát:	48,5021 g	Szénhidrát:	60,1109 g	Szénhidrát:	80,6090 g	Szénhidrát:	101,9520 g	Szénhidrát:
Só:	0,6309 g	Só:	1,7105 g	Só:	1,5550 g	Só:	1,8102 g	Só:
Cukor:	7,6800 g	Cukor:	16,1435 g	Cukor:	3,8060 g	Cukor:	38,1050 g	Cukor:
Tel.zsírsv:	2,8720 g	Tel.zsírsv:	9,2165 g	Tel.zsírsv:	4,9970 g	Tel.zsírsv:	7,3235 g	Tel.zsírsv:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/02/23

Hétfo 2026/02/23	Kedd 2026/02/24	Szerda 2026/02/25	Csütörtök 2026/02/26	Péntek 2026/02/27
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 482 kcal2.017 kJ A:Glutén, Tojás,	Hamburger 636 kcal2.661 kJ A:Glutén,	

Kalória:	465,49 kcal	Kalória:	635,69kcal	Kalória:	679,26kcal	Kalória:	738,43kcal	Kalória:
Energia:	1.946,51 kJ	Energia:	2.658,40kJ	Energia:	2.840,58 kJ	Energia:	3.088,02kJ	Energia:
Zsír::	15,4117 g	Zsír::	28,5432 g	Zsír::	28,2638 g	Zsír::	23,8890 g	Zsír::
Fehérje:	27,1193 g	Fehérje:	28,9378 g	Fehérje:	24,9674 g	Fehérje:	29,2850 g	Fehérje:
Szénhidrát:	48,1661 g	Szénhidrát:	58,4554 g	Szénhidrát:	79,4690 g	Szénhidrát:	99,0820 g	Szénhidrát:
Só:	0,6300 g	Só:	2,1700 g	Só:	1,2320 g	Só:	1,1340 g	Só:
Cukor:	7,5000 g	Cukor:	15,3020 g	Cukor:	3,0260 g	Cukor:	37,3800 g	Cukor:
Tel.zsír	2,8700 g	Tel.zsír	4,3660 g	Tel.zsír	2,9520 g	Tel.zsír	7,7910 g	Tel.zsír