

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"

Dátum: 2026/03/09

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Tej 1,5 %-os 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal 168 kJ	Kakaó 1,5 % -os tejből 135 kcal A:Tej, 563 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal 168 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal 168 kJ
Fonott kalács 185 kcal A:Glutén, 774 kJ	Tej 1,5 %-os 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Zöldfuszeres lencsekrém 92 kcal A:Tej, Mustár, 371 kJ	Tej 1,5 %-os 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Tej 1,5 %-os 92 kcal A:Tej, 385 kJ
	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 230 kcal A:Glutén, Tojás, Mustár, 963 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ	Félkemény sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 297 kcal A:Glutén, Tej, 1.242 kJ	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 216 kcal A:Glutén, 902 kJ
	Paprika 22 kcal 92 kJ	Kápia paprika 8 kcal 33 kJ	Paprika 22 kcal 92 kJ	Paprika 22 kcal 92 kJ

Kalória:	277,09 kcal	Kalória:	384,46kcal	Kalória:	378,89kcal	Kalória:	451,28kcal	Kalória:	369,95kcal
Energia:	1.158,75 kJ	Energia:	1.607,76kJ	Energia:	1.571,35 kJ	Energia:	1.887,21kJ	Energia:	1.547,09 kJ
Zsír::	7,1880 g	Zsír::	15,3800 g	Zsír::	6,4908 g	Zsír::	16,4200 g	Zsír::	8,8600 g
Fehérje:	10,7940 g	Fehérje:	15,5750 g	Fehérje:	18,5538 g	Fehérje:	23,4920 g	Fehérje:	18,2920 g
Szénhidrát:	41,2140 g	Szénhidrát:	48,2890 g	Szénhidrát:	57,2475 g	Szénhidrát:	47,6540 g	Szénhidrát:	49,6140 g
Só:	0,6200 g	Só:	1,1340 g	Só:	1,1380 g	Só:	1,6060 g	Só:	1,9260 g
Cukor:	13,6620 g	Cukor:	20,6900 g	Cukor:	20,0320 g	Cukor:	20,4770 g	Cukor:	20,6770 g
Tel.zsírsav:	4,2440 g	Tel.zsírsav:	2,7800 g	Tel.zsírsav:	3,5850 g	Tel.zsírsav:	9,9020 g	Tel.zsírsav:	4,5020 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/03/09

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Rizstej 118 kcal491 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Rizstejes kakaó 119 kcal497 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ
Fonott kalács 185 kcal774 kJ A:Glutén,	Rizstej 118 kcal491 kJ	Zöldfuszeres lencsekrém 71 kcal285 kJ A:Mustár,	Rizstej 118 kcal491 kJ	Rizstej 118 kcal491 kJ
	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 230 kcal963 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 248 kcal1.038 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 216 kcal902 kJ A:Glutén,
	Paprika 22 kcal92 kJ	Kápia paprika 8 kcal33 kJ	Paprika 22 kcal92 kJ	Paprika 22 kcal92 kJ

Kalória:	302,59 kcal	Kalória:	409,96kcal	Kalória:	342,40kcal	Kalória:	427,98kcal	Kalória:	395,45kcal
Energia:	1.265,39 kJ	Energia:	1.714,40kJ	Energia:	1.418,74 kJ	Energia:	1.789,77kJ	Energia:	1.653,73 kJ
Zsír::	6,6880 g	Zsír::	14,8800 g	Zsír::	4,4901 g	Zsír::	12,7200 g	Zsír::	8,3600 g
Fehérje:	4,1940 g	Fehérje:	8,9750 g	Fehérje:	11,6648 g	Fehérje:	11,2920 g	Fehérje:	11,6920 g
Szénhidrát:	55,3640 g	Szénhidrát:	62,4390 g	Szénhidrát:	61,4680 g	Szénhidrát:	62,3640 g	Szénhidrát:	63,7640 g
Só:	0,6450 g	Só:	1,1590 g	Só:	1,1080 g	Só:	1,6110 g	Só:	1,9510 g
Cukor:	12,3120 g	Cukor:	19,3400 g	Cukor:	11,8220 g	Cukor:	19,1670 g	Cukor:	19,3270 g
Tel.zsírsav:	2,2440 g	Tel.zsírsav:	0,7800 g	Tel.zsírsav:	0,3750 g	Tel.zsírsav:	4,0620 g	Tel.zsírsav:	2,5020 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"	
Dátum: 2026/03/09	

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Gombás zöldségleves 148 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 589 kJ	Fahéjas szilvaleves 124 kcal A:Glutén, 518 kJ	Paradicsomleves 121 kcal A:Glutén, Zeller, 502 kJ	Csontleves 188 kcal A:Glutén, Zeller, 749 kJ	Sertés gulyásleves 212 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 862 kJ
Majorannás sertéstokány 273 kcal A:Glutén, 1.143 kJ	Tejszínes csirkemell 252 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.052 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütv 227 kcal A:Glutén, 949 kJ	Sertéspörkölt 164 kcal 688 kJ	Darás metélt extradzsemmel 631 kcal A:Glutén, 2.637 kJ
Tört burgonya 318 kcal 1.329 kJ	Párolt rizs 323 kcal 1.352 kJ	Zöldséges bulgur 271 kcal A:Glutén, 1.135 kJ	Sárgaborsó fozelék 358 kcal A:Glutén, 1.495 kJ	
		Mandarin 47 kcal 196 kJ		

Kalória:	739,61 kcal	Kalória:	698,84kcal	Kalória:	666,02kcal	Kalória:	710,46kcal	Kalória:	842,92kcal
Energia:	3.061,33 kJ	Energia:	2.921,90kJ	Energia:	2.782,62 kJ	Energia:	2.931,85kJ	Energia:	3.498,98 kJ
Zsír::	34,6330 g	Zsír::	17,0124 g	Zsír::	15,4445 g	Zsír::	28,4172 g	Zsír::	11,1770 g
Fehérje:	33,5777 g	Fehérje:	31,9844 g	Fehérje:	24,0870 g	Fehérje:	39,8276 g	Fehérje:	35,5150 g
Szénhidrát:	64,3510 g	Szénhidrát:	96,7394 g	Szénhidrát:	108,0740 g	Szénhidrát:	62,7485 g	Szénhidrát:	146,2530 g
Só:	2,5391 g	Só:	0,9185 g	Só:	2,0438 g	Só:	1,7761 g	Só:	0,8439 g
Cukor:	11,9746 g	Cukor:	20,7830 g	Cukor:	20,6105 g	Cukor:	4,6140 g	Cukor:	47,8760 g
Tel.zsírsav:	27,4530 g	Tel.zsírsav:	1,3040 g	Tel.zsírsav:	2,1110 g	Tel.zsírsav:	3,4594 g	Tel.zsírsav:	2,3218 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2026/03/09	

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Gombás zöldségleves 154 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 611 kJ	Fahéjas szilvaleves 124 kcal A:Glutén, 518 kJ	Paradicsomleves 153 kcal A:Glutén, Zeller, 639 kJ	Csontleves 188 kcal A:Glutén, Zeller, 749 kJ	Sertés gulyásleves 275 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.123 kJ
Majorannás sertéstokány 273 kcal A:Glutén, 1.143 kJ	Csirkemellragu rizstejjel 245 kcal A:Glutén, 1.024 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütv 310 kcal A:Glutén, 1.295 kJ	Sertéspörkölt 187 kcal 781 kJ	Darás metélt extradzsemmel 689 kcal A:Glutén, 2.879 kJ
Tört burgonya 318 kcal 1.329 kJ	Párolt rizs 356 kcal 1.490 kJ	Zöldséges bulgur 288 kcal A:Glutén, 1.204 kJ	Sárgaborsó fozelék 358 kcal A:Glutén, 1.495 kJ	
		Mandarin 37 kcal 157 kJ		

Kalória:	744,81 kcal	Kalória:	725,31kcal	Kalória:	788,61kcal	Kalória:	732,66kcal	Kalória:	963,40kcal
Energia:	3.083,05 kJ	Energia:	3.032,59kJ	Energia:	3.295,28 kJ	Energia:	3.024,69kJ	Energia:	4.002,81 kJ
Zsír::	34,6442 g	Zsír::	22,3344 g	Zsír::	28,3345 g	Zsír::	29,4812 g	Zsír::	24,0720 g
Fehérje:	34,3605 g	Fehérje:	31,2214 g	Fehérje:	24,5650 g	Fehérje:	43,7776 g	Fehérje:	35,6400 g
Szénhidrát:	64,6630 g	Szénhidrát:	94,3254 g	Szénhidrát:	109,3340 g	Szénhidrát:	61,7485 g	Szénhidrát:	147,1730 g
Só:	2,5502 g	Só:	0,9252 g	Só:	2,5089 g	Só:	1,7271 g	Só:	1,4439 g
Cukor:	12,4906 g	Cukor:	20,9980 g	Cukor:	20,0085 g	Cukor:	4,2540 g	Cukor:	48,0260 g
Tel.zsírsv:	27,4570 g	Tel.zsírsv:	2,1980 g	Tel.zsírsv:	3,5080 g	Tel.zsírsv:	3,8284 g	Tel.zsírsv:	3,7218 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"

Dátum: 2026/03/09

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Chilisbab 329 kcal1.377 kJ A:Glutén,	Zöldfuszeres sertésszelet 202 kcal843 kJ A:Glutén,	Bakonyi sertéstokány 296 kcal1.238 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Rostos gyümölcslé 100% 102 kcal427 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,	Majonézes kukorica saláta 489 kcal2.043 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,	Galuska 401 kcal1.676 kJ A:Glutén, Tojás,	Hot Dog 586 kcal2.452 kJ A:Glutén, Mustár,	
Alma 78 kcal326 kJ				

Kalória:	551,69 kcal	Kalória:	690,19kcal	Kalória:	696,94kcal	Kalória:	688,34kcal	Kalória:
Energia:	2.307,13 kJ	Energia:	2.885,94kJ	Energia:	2.914,53 kJ	Energia:	2.878,56kJ	Energia:
Zsír::	8,3964 g	Zsír::	34,8832 g	Zsír::	23,1193 g	Zsír::	25,5090 g	Zsír::
Fehérje:	36,8286 g	Fehérje:	32,9012 g	Fehérje:	33,2791 g	Fehérje:	22,9070 g	Fehérje:
Szénhidrát:	74,8846 g	Szénhidrát:	58,8087 g	Szénhidrát:	73,2341 g	Szénhidrát:	91,0660 g	Szénhidrát:
Só:	1,6416 g	Só:	1,0000 g	Só:	0,7774 g	Só:	3,3610 g	Só:
Cukor:	9,5058 g	Cukor:	21,3070 g	Cukor:	5,2925 g	Cukor:	27,2630 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	2,2666 g	Tel.zsírsav:	8,1600 g	Tel.zsírsav:	5,8025 g	Tel.zsírsav:	10,0810 g	Tel.zsírsav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/03/09

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Chilisbab 368 kcal1.537 kJ A:Glutén,	Zöldfuszeres sertésszelet 235 kcal981 kJ A:Glutén,	Bakonyi sertéstokány 228 kcal953 kJ A:Glutén,	Rostos gyümölcsle 100% 102 kcal427 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,	Majonézes kukorica saláta 426 kcal1.784 kJ A:Tojás, Mustár,	Galuska 490 kcal2.051 kJ A:Glutén, Tojás,	Hot Dog 586 kcal2.452 kJ A:Glutén, Mustár,	
Alma 78 kcal326 kJ				

Kalória:	590,15 kcal	Kalória:	661,17kcal	Kalória:	718,44kcal	Kalória:	688,34kcal	Kalória:
Energia:	2.467,93 kJ	Energia:	2.764,58kJ	Energia:	3.004,44 kJ	Energia:	2.878,56kJ	Energia:
Zsír::	8,8764 g	Zsír::	32,5632 g	Zsír::	20,8683 g	Zsír::	25,5090 g	Zsír::
Fehérje:	38,2386 g	Fehérje:	32,0312 g	Fehérje:	29,6898 g	Fehérje:	22,9070 g	Fehérje:
Szénhidrát:	81,9646 g	Szénhidrát:	57,6387 g	Szénhidrát:	85,1057 g	Szénhidrát:	91,0660 g	Szénhidrát:
Só:	1,6446 g	Só:	0,9700 g	Só:	1,0930 g	Só:	3,3610 g	Só:
Cukor:	11,6358 g	Cukor:	20,6770 g	Cukor:	3,9231 g	Cukor:	27,2630 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	2,3266 g	Tel.zsírsav:	4,9300 g	Tel.zsírsav:	3,1640 g	Tel.zsírsav:	10,0810 g	Tel.zsírsav: