

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"

Dátum: 2026/03/16

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/03/16	Kedd 2026/03/17	Szerda 2026/03/18	Csütörtök 2026/03/19	Péntek 2026/03/20
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,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 256 kcal1.070 kJ A:Glutén,	Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,
Vajkrém teljeskiorlésu kenyér 177 kcal740 kJ A:Glutén, Tej,	Sonkakrém teljeskiorlésu kenyér 224 kcal936 kJ A:Glutén, Tej,	Félkemény sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 297 kcal1.242 kJ A:Glutén, Tej,	Paprika 22 kcal92 kJ	Gabonapehely 185 kcal772 kJ A:Glutén, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, Szezámag,
	Retek 6 kcal25 kJ	Kápia paprika 8 kcal33 kJ		Mézes margarin teljeskiorlésu kenyér 269 kcal1.124 kJ A:Glutén,

Kalória:	309,14 kcal	Kalória:	361,97kcal	Kalória:	437,12kcal	Kalória:	318,08kcal	Kalória:	585,49kcal
Energia:	1.292,78 kJ	Energia:	1.513,70kJ	Energia:	1.828,00 kJ	Energia:	1.330,18kJ	Energia:	2.448,45 kJ
Zsír::	7,1000 g	Zsír::	8,9800 g	Zsír::	16,4200 g	Zsír::	11,4200 g	Zsír::	8,6000 g
Fehérje:	13,0470 g	Fehérje:	19,1770 g	Fehérje:	23,6520 g	Fehérje:	10,4920 g	Fehérje:	12,4920 g
Szénhidrát:	46,9390 g	Szénhidrát:	49,7790 g	Szénhidrát:	47,6540 g	Szénhidrát:	38,4940 g	Szénhidrát:	97,2140 g
Só:	0,9410 g	Só:	1,9500 g	Só:	1,6060 g	Só:	1,3860 g	Só:	1,1760 g
Cukor:	20,7370 g	Cukor:	21,0020 g	Cukor:	20,4770 g	Cukor:	11,0370 g	Cukor:	57,2370 g
Tel.zsírsav:	4,2020 g	Tel.zsírsav:	4,9320 g	Tel.zsírsav:	9,9020 g	Tel.zsírsav:	4,6220 g	Tel.zsírsav:	3,9020 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/03/16

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/03/16	Kedd 2026/03/17	Szerda 2026/03/18	Csütörtök 2026/03/19	Péntek 2026/03/20
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	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 248 kcal1.038 kJ A:Glutén,	Rizstej 118 kcal491 kJ	Rizstej 118 kcal491 kJ
Margarin teljeskiorlésu kenyér 171 kcal715 kJ A:Glutén,	Sonkakrém teljeskiorlésu kenyér 217 kcal910 kJ A:Glutén,	Kápia paprika 8 kcal33 kJ	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 256 kcal1.070 kJ A:Glutén,	Gabonapehely 193 kcal807 kJ A:Glutén,
Kápia paprika 8 kcal33 kJ	Retek 6 kcal25 kJ		Paprika 22 kcal92 kJ	Mézes margarinos teljeskiorlésu kenyér 269 kcal1.124 kJ A:Glutén,

Kalória:	336,62 kcal	Kalória:	381,22kcal	Kalória:	296,32kcal	Kalória:	435,58kcal	Kalória:	619,49kcal
Energia:	1.407,72 kJ	Energia:	1.594,21kJ	Energia:	1.239,19 kJ	Energia:	1.821,55kJ	Energia:	2.590,63 kJ
Zsír::	6,7200 g	Zsír::	8,4800 g	Zsír::	10,2200 g	Zsír::	13,9200 g	Zsír::	7,2000 g
Fehérje:	6,2520 g	Fehérje:	11,8570 g	Fehérje:	11,4520 g	Fehérje:	10,4920 g	Fehérje:	9,8420 g
Szénhidrát:	61,7640 g	Szénhidrát:	63,3690 g	Szénhidrát:	38,6140 g	Szénhidrát:	62,2440 g	Szénhidrát:	127,3640 g
Só:	0,9510 g	Só:	1,9590 g	Só:	1,3860 g	Só:	1,6110 g	Só:	1,7010 g
Cukor:	19,0870 g	Cukor:	19,3320 g	Cukor:	10,9170 g	Cukor:	19,2870 g	Cukor:	46,4370 g
Tel.zsírsav:	1,9020 g	Tel.zsírsav:	2,6120 g	Tel.zsírsav:	4,0620 g	Tel.zsírsav:	4,6220 g	Tel.zsírsav:	2,0520 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"	
Dátum: 2026/03/16	

Hétfo 2026/03/16	Kedd 2026/03/17	Szerda 2026/03/18	Csütörtök 2026/03/19	Péntek 2026/03/20
Lencseleves 317 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, 1.298 kJ	Csontleves 190 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 754 kJ	Zöldborsóleves 179 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 721 kJ	Tojásleves 174 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 675 kJ	Gyümölcsleves 128 kcal A:Glutén, 537 kJ
Mákos metélt 554 kcal A:Glutén, Diófélék, 2.318 kJ	Fuszeres csirkecombfilé 144 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 601 kJ	Brassói aprópecsenye 473 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.976 kJ	Bakonyi sertéstokány 295 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.232 kJ	Rántott halfilé sütoben sütvé 174 kcal A:Glutén, Halak, 727 kJ
Mandarin 47 kcal 196 kJ	Burgonyafozelék 288 kcal A:Glutén, Tej, 1.204 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Párolt rizs 356 kcal 1.490 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ
				Friss saláta 67 kcal A:Mustár, 280 kJ

Kalória:	917,77 kcal	Kalória:	621,38kcal	Kalória:	665,65kcal	Kalória:	824,77kcal	Kalória:	646,90kcal
Energia:	3.812,03 kJ	Energia:	2.559,27kJ	Energia:	2.757,54 kJ	Energia:	3.396,81kJ	Energia:	2.705,04 kJ
Zsír::	23,7373 g	Zsír::	34,2215 g	Zsír::	17,3108 g	Zsír::	40,9080 g	Zsír::	14,9057 g
Fehérje:	36,4166 g	Fehérje:	25,5684 g	Fehérje:	36,6042 g	Fehérje:	29,7565 g	Fehérje:	23,5464 g
Szénhidrát:	129,9940 g	Szénhidrát:	61,5176 g	Szénhidrát:	78,2108 g	Szénhidrát:	82,4212 g	Szénhidrát:	103,7493 g
Só:	1,3426 g	Só:	1,8595 g	Só:	2,5867 g	Só:	1,7775 g	Só:	2,2105 g
Cukor:	29,1888 g	Cukor:	9,0610 g	Cukor:	16,3001 g	Cukor:	4,7331 g	Cukor:	39,7310 g
Tel.zsírsv:	2,9514 g	Tel.zsírsv:	5,1067 g	Tel.zsírsv:	30,0397 g	Tel.zsírsv:	7,9925 g	Tel.zsírsv:	1,7910 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2026/03/16	

Hétfő 2026/03/16	Kedd 2026/03/17	Szerda 2026/03/18	Csütörtök 2026/03/19	Péntek 2026/03/20
Lencseleves 281 kcal A:Glutén, Zeller, Mustár, 1.148 kJ	Csontleves 190 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 754 kJ	Zöldborsóleves 179 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 721 kJ	Tojásleves 174 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 675 kJ	Gyümölcsleves 128 kcal A:Glutén, 537 kJ
Mákos metélt 534 kcal A:Glutén, Diófélék, 2.235 kJ	Fuszeres csirkecombfilé 144 kcal 601 kJ	Brassói aprópecsenye 512 kcal 2.143 kJ	Bakonyi sertéstokány 234 kcal A:Glutén, 980 kJ	Rántott halfilé sütoben sütvé 290 kcal A:Glutén, Halak, 1.211 kJ
Mandarin 37 kcal 157 kJ	Burgonyafozelék 247 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Párolt rizs 356 kcal 1.490 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ
				Friss saláta 64 kcal 267 kJ

Kalória:	852,50 kcal	Kalória:	579,98kcal	Kalória:	705,50kcal	Kalória:	764,66kcal	Kalória:	759,47kcal
Energia:	3.539,08 kJ	Energia:	2.386,14kJ	Energia:	2.924,22 kJ	Energia:	3.145,43kJ	Energia:	3.175,80 kJ
Zsír::	23,8426 g	Zsír::	30,2170 g	Zsír::	21,9040 g	Zsír::	35,2910 g	Zsír::	27,6237 g
Fehérje:	33,5208 g	Fehérje:	24,9785 g	Fehérje:	36,5950 g	Fehérje:	28,8426 g	Fehérje:	23,3724 g
Szénhidrát:	117,0665 g	Szénhidrát:	60,7066 g	Szénhidrát:	77,8748 g	Szénhidrát:	80,8954 g	Szénhidrát:	103,5723 g
Só:	1,3097 g	Só:	2,1067 g	Só:	2,5858 g	Só:	1,7486 g	Só:	2,1400 g
Cukor:	25,7241 g	Cukor:	8,6270 g	Cukor:	16,1201 g	Cukor:	3,9057 g	Cukor:	39,5540 g
Tel.zsírsv:	1,7414 g	Tel.zsírsv:	2,6852 g	Tel.zsírsv:	30,5377 g	Tel.zsírsv:	4,6025 g	Tel.zsírsv:	3,1400 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"

Dátum: 2026/03/16

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/03/16	Kedd 2026/03/17	Szerda 2026/03/18	Csütörtök 2026/03/19	Péntek 2026/03/20
Lecsós sertésszelet 233 kcal974 kJ A:Glutén,	Sajtos tejfölös nudli 520 kcal2.177 kJ A:Glutén, Tej,	Gyros hús 177 kcal739 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám-mag, Szezám-mag,	Zsemle 301 kcal1.257 kJ A:Glutén,	
Párolt bulgur 383 kcal1.603 kJ A:Glutén,	Narancs 83 kcal346 kJ	Sült burgonya sütőben sütve 455 kcal1.903 kJ	Grill csirkemell 162 kcal678 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	
		Friss saláta joghurtos öntettel 83 kcal346 kJ A:Tej,	Friss saláta 5 kcal22 kJ	

Kalória:	616,17 kcal	Kalória:	603,23kcal	Kalória:	714,39kcal	Kalória:	467,87kcal	Kalória:
Energia:	2.576,76 kJ	Energia:	2.522,64kJ	Energia:	2.987,50 kJ	Energia:	1.956,59kJ	Energia:
Zsír::	16,1490 g	Zsír::	20,7400 g	Zsír::	37,5425 g	Zsír::	8,2024 g	Zsír::
Fehérje:	34,7510 g	Fehérje:	19,3700 g	Fehérje:	21,7755 g	Fehérje:	32,1376 g	Fehérje:
Szénhidrát:	84,8310 g	Szénhidrát:	80,2000 g	Szénhidrát:	82,3460 g	Szénhidrát:	62,7370 g	Szénhidrát:
Só:	1,8060 g	Só:	2,3000 g	Só:	1,3880 g	Só:	1,5015 g	Só:
Cukor:	3,3580 g	Cukor:	6,4600 g	Cukor:	13,0200 g	Cukor:	1,2420 g	Cukor:
Tel.zsír-sav:	3,0310 g	Tel.zsír-sav:	8,8300 g	Tel.zsír-sav:	11,0875 g	Tel.zsír-sav:	0,9520 g	Tel.zsír-sav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/03/16

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/03/16	Kedd 2026/03/17	Szerda 2026/03/18	Csütörtök 2026/03/19	Péntek 2026/03/20
Lecsós sertésszelet 287 kcal1.200 kJ A:Glutén,	Morzsás nudli 551 kcal2.303 kJ A:Glutén,	Gyros hús 177 kcal739 kJ	Grill csirkemell 161 kcal675 kJ	
Párolt bulgur 340 kcal1.421 kJ A:Glutén,	Narancs 83 kcal346 kJ	Sült burgonya sütoben sütv 496 kcal2.076 kJ	Zsemle 302 kcal1.263 kJ A:Glutén,	
		Friss saláta 64 kcal267 kJ	Friss saláta 7 kcal27 kJ	

Kalória:	626,80 kcal	Kalória:	633,51kcal	Kalória:	736,84kcal	Kalória:	469,92kcal	Kalória:
Energia:	2.621,21 kJ	Energia:	2.649,11kJ	Energia:	3.081,38 kJ	Energia:	1.965,16kJ	Energia:
Zsír::	23,3390 g	Zsír::	9,9672 g	Zsír::	41,0700 g	Zsír::	8,1990 g	Zsír::
Fehérje:	32,6450 g	Fehérje:	13,3867 g	Fehérje:	20,6060 g	Fehérje:	32,2670 g	Fehérje:
Szénhidrát:	71,9110 g	Szénhidrát:	117,9405 g	Szénhidrát:	80,8610 g	Szénhidrát:	63,1770 g	Szénhidrát:
Só:	1,8060 g	Só:	2,6550 g	Só:	1,6960 g	Só:	1,5010 g	Só:
Cukor:	3,4270 g	Cukor:	24,5250 g	Cukor:	11,6200 g	Cukor:	1,3630 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	3,8400 g	Tel.zsírsav:	0,9000 g	Tel.zsírsav:	10,9500 g	Tel.zsírsav:	0,9510 g	Tel.zsírsav: