

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"  
Dátum: 2026/04/13

Hétfő 2026/04/13	Kedd 2026/04/14	Szerda 2026/04/15	Csütörtök 2026/04/16	Péntek 2026/04/17
Gyümölcs tea 32 kcal 135 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Gyümölcs tea 20 kcal 85 kJ	Gyümölcs tea 20 kcal 85 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ
Vajkrém teljeskiorléstu kenyér 188 kcal A:Glutén, Tej, 785 kJ	Tej 1,5 %-os 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Tej 1,5 %-os 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Tej 1,5 %-os 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Tej 1,5 %-os 92 kcal A:Tej, 385 kJ
	Zöldfuszteres lencsekrém 92 kcal A:Tej, Mustár, 371 kJ	Halkrém teljeskiorléstu kenyér 263 kcal A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak, 1.101 kJ	Tojás rántotta 83 kcal A:Tojás, 345 kJ	Sonka margarin teljeskiorléstu kenyér 216 kcal A:Glutén, 902 kJ
	Retek 6 kcal 25 kJ	Paprika 22 kcal 92 kJ	Kenyer teljeskiorléstu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ	Paprika 22 kcal 92 kJ
	Kenyer teljeskiorléstu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		Kápia paprika 8 kcal 33 kJ	

Kalória:	219,94 kcal	Kalória:	374,68kcal	Kalória:	397,54kcal	Kalória:	347,14kcal	Kalória:	369,95kcal
Energia:	919,75 kJ	Energia:	1.553,72kJ	Energia:	1.662,46 kJ	Energia:	1.451,70kJ	Energia:	1.547,09 kJ
Zsír:	5,1000 g	Zsír:	7,4121 g	Zsír:	12,6200 g	Zsír:	16,9450 g	Zsír:	8,8600 g
Fehérje:	6,6970 g	Fehérje:	18,5579 g	Fehérje:	22,7370 g	Fehérje:	18,5610 g	Fehérje:	18,2920 g
Szénhidrát:	35,5390 g	Szénhidrát:	57,2870 g	Szénhidrát:	43,2390 g	Szénhidrát:	43,5750 g	Szénhidrát:	49,6140 g
Só:	0,7860 g	Só:	1,1380 g	Só:	1,3460 g	Só:	1,1060 g	Só:	1,9260 g
Cukor:	9,2620 g	Cukor:	21,0320 g	Cukor:	15,7720 g	Cukor:	15,3620 g	Cukor:	20,6770 g
Tel.zsírsvav:	2,8520 g	Tel.zsírsvav:	3,5850 g	Tel.zsírsvav:	4,1120 g	Tel.zsírsvav:	2,2520 g	Tel.zsírsvav:	4,5020 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2026/04/13

Hétfő 2026/04/13	Kedd 2026/04/14	Szerda 2026/04/15	Csütörtök 2026/04/16	Péntek 2026/04/17
Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ
Rizstej 118 kcal 491 kJ	Rizstej 118 kcal 491 kJ	Rizstej 118 kcal 491 kJ	Rizstej 118 kcal 491 kJ	Rizstej 118 kcal 491 kJ
Sertéspárizsi margarin teljeskiorléstu kenyér 256 kcal 1.070 kJ A:Glutén,	Zöldfuszteres lencsekrém 71 kcal 285 kJ A:Mustár,	Halkrém teljeskiorléstu kenyér 263 kcal 1.101 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Tojás rántotta 103 kcal 432 kJ A:Tojás,	Sonka margarin teljeskiorléstu kenyér 216 kcal 902 kJ A:Glutén,
	Kenyér teljeskiorléstu 145 kcal 604 kJ A:Glutén,	Paprika 22 kcal 92 kJ	Kenyér teljeskiorléstu 145 kcal 604 kJ A:Glutén,	Paprika 22 kcal 92 kJ
	Retek 6 kcal 25 kJ		Kápia paprika 8 kcal 33 kJ	

Kalória: 413,58 kcal  
Energia: 1.729,55 kJ  
Zsír: 13,8000 g  
Fehérje: 10,1720 g  
Szénhidrát: 61,0440 g  
Só: 1,6110 g  
Cukor: 19,2870 g  
Tel.zsírsvav: 4,6220 g

Kalória: 379,48kcal  
Energia: 1.573,79kJ  
Zsír: 4,9121 g  
Fehérje: 11,6679 g  
Szénhidrát: 71,0470 g  
Só: 1,1530 g  
Cukor: 19,4720 g  
Tel.zsírsvav: 0,3750 g

Kalória: 443,04kcal  
Energia: 1.852,73 kJ  
Zsír: 12,1200 g  
Fehérje: 16,1370 g  
Szénhidrát: 62,3890 g  
Só: 1,3710 g  
Cukor: 19,4220 g  
Tel.zsírsvav: 2,1120 g

Kalória: 413,31kcal  
Energia: 1.728,44kJ  
Zsír: 18,7450 g  
Fehérje: 11,9610 g  
Szénhidrát: 62,7250 g  
Só: 1,1310 g  
Cukor: 19,0120 g  
Tel.zsírsvav: 0,5020 g

Kalória: 395,45kcal  
Energia: 1.653,73 kJ  
Zsír: 8,3600 g  
Fehérje: 11,6920 g  
Szénhidrát: 63,7640 g  
Só: 1,9510 g  
Cukor: 19,3270 g  
Tel.zsírsvav: 2,5020 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"  
Dátum: 2026/04/13

Hétfő 2026/04/13	Kedd 2026/04/14	Szerda 2026/04/15	Csütörtök 2026/04/16	Péntek 2026/04/17
<b>Palócleves</b>  254 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.009 kJ	<b>Sertésraguleves</b>  144 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 575 kJ	<b>Tarhonyaleves</b>  134 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 535 kJ	<b>Zöldborsóleves</b>  147 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 587 kJ	<b>Barackos almaleves</b>  126 kcal A:Glutén, 525 kJ
<b>Tejberizs</b>  560 kcal A:Tej, 2.340 kJ	<b>Harcspaprikás</b>  240 kcal A:Glutén, Tej, Halak, 1.003 kJ	<b>Gyros hús</b>  154 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 645 kJ	<b>Rántott sajt sütoen sütve</b>  284 kcal A:Glutén, Tej, 1.189 kJ	<b>Sült csirkecomb</b>  338 kcal 1.413 kJ
<b>Mandarin</b>  47 kcal 196 kJ	<b>Párolt bulgur</b>  398 kcal A:Glutén, 1.663 kJ	<b>Sült burgonya</b>  480 kcal 2.007 kJ	<b>Párolt rizs</b>  290 kcal 1.213 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b>  278 kcal 1.161 kJ
		<b>Friss saláta joghurtos öntettel</b>  82 kcal A:Tej, 343 kJ	<b>Áfonya öntet</b>  82 kcal 344 kJ	<b>Fejeskáposzta saláta</b>  67 kcal 282 kJ

Kalória: 860,28 kcal  
Energia: 3.545,59 kJ  
Zsír: 16,3825 g  
Fehérje: 33,8725 g  
Szénhidrát: 136,6349 g  
Só: 1,4542 g  
Cukor: 58,5720 g  
Tel.zsír: 8,1065 g

Kalória: 781,19kcal  
Energia: 3.240,85kJ  
Zsír: 32,3970 g  
Fehérje: 43,2485 g  
Szénhidrát: 81,0665 g  
Só: 1,9236 g  
Cukor: 4,4520 g  
Tel.zsír: 5,6670 g

Kalória: 850,20kcal  
Energia: 3.529,42 kJ  
Zsír: 40,4345 g  
Fehérje: 31,5445 g  
Szénhidrát: 101,2310 g  
Só: 2,3424 g  
Cukor: 18,3420 g  
Tel.zsír: 11,4775 g

Kalória: 803,39kcal  
Energia: 3.333,67kJ  
Zsír: 22,4223 g  
Fehérje: 28,3497 g  
Szénhidrát: 113,2027 g  
Só: 1,7478 g  
Cukor: 22,7601 g  
Tel.zsír: 26,3617 g

Kalória: 808,79kcal  
Energia: 3.382,03 kJ  
Zsír: 27,8348 g  
Fehérje: 43,6503 g  
Szénhidrát: 89,0830 g  
Só: 1,5080 g  
Cukor: 37,0405 g  
Tel.zsír: 4,1645 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2026/04/13

Hétfő 2026/04/13	Kedd 2026/04/14	Szerda 2026/04/15	Csütörtök 2026/04/16	Péntek 2026/04/17
<b>Palócleves</b> 239 kcal A:Glutén, Zeller, 945 kJ	<b>Sertésraguleves</b> 144 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 575 kJ	<b>Tarhonyaleves</b> 139 kcal A:Glutén, Zeller, 554 kJ	<b>Zöldborsóleves</b> 161 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 649 kJ	<b>Barackos almaleves</b> 126 kcal A:Glutén, 525 kJ
<b>Tejberizs</b> 528 kcal 2.208 kJ	<b>Harcspaprikás</b> 203 kcal A:Glutén, Halak, 847 kJ	<b>Gyros hús</b> 177 kcal 739 kJ	<b>Tempurabundás csirkemell sütoben sütve</b> 271 kcal A:Glutén, 1.135 kJ	<b>Sült csirkecomb</b> 480 kcal 2.006 kJ
<b>Mandarin</b> 37 kcal 157 kJ	<b>Párolt bulgur</b> 466 kcal A:Glutén, 1.949 kJ	<b>Sült burgonya</b> 496 kcal 2.076 kJ	<b>Párolt rizs</b> 315 kcal 1.317 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b> 278 kcal 1.161 kJ
		<b>Friss saláta</b> 24 kcal 99 kJ		<b>Fejeskáposzta saláta</b> 67 kcal 282 kJ

Kalória:	804,09 kcal	Kalória:	812,33kcal	Kalória:	835,46kcal	Kalória:	747,71kcal	Kalória:	950,47kcal
Energia:	3.310,62 kJ	Energia:	3.371,08kJ	Energia:	3.467,79 kJ	Energia:	3.100,82kJ	Energia:	3.974,54 kJ
Zsír::	11,5550 g	Zsír::	28,9970 g	Zsír::	46,2830 g	Zsír::	28,8203 g	Zsír::	33,2948 g
Fehérje:	25,9080 g	Fehérje:	45,1265 g	Fehérje:	27,1790 g	Fehérje:	24,6597 g	Fehérje:	66,6543 g
Szénhidrát:	141,8549 g	Szénhidrát:	95,5645 g	Szénhidrát:	85,6610 g	Szénhidrát:	91,3767 g	Szénhidrát:	89,6830 g
Só:	1,4130 g	Só:	1,9056 g	Só:	2,3520 g	Só:	1,4108 g	Só:	1,7120 g
Cukor:	50,1260 g	Cukor:	4,0740 g	Cukor:	5,9970 g	Cukor:	5,9421 g	Cukor:	37,0405 g
Tel.zsírsvav:	1,8130 g	Tel.zsírsvav:	3,4890 g	Tel.zsírsvav:	11,5750 g	Tel.zsírsvav:	30,8047 g	Tel.zsírsvav:	5,5805 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"  
Dátum: 2026/04/13

Hétfő 2026/04/13	Kedd 2026/04/14	Szerda 2026/04/15	Csütörtök 2026/04/16	Péntek 2026/04/17
<b>Bolognai spagetti</b>  717 kcal A:Glutén, Tej, 2.998 kJ	<b>Fasírt sütoeben sütve</b>  245 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.024 kJ	<b>Búboshús</b>  281 kcal A:Glutén, Tojás, 1.176 kJ	<b>Rostos gyümölcslé 100%</b>  102 kcal 427 kJ	
	<b>Burgonyafozelék</b>  307 kcal A:Glutén, Tej, 1.283 kJ	<b>Burgonyapüré</b>  274 kcal A:Tej, 1.144 kJ	<b>Hot Dog</b>  560 kcal A:Glutén, Mustár, 2.342 kJ	

Kalória: 716,86 kcal  
Energia: 2.997,84 kJ  
Zsír:: 18,5210 g  
Fehérje: 44,3680 g  
Szénhidrát: 91,2900 g  
Só: 1,3100 g  
Cukor: 19,3300 g  
Tel.zsírsv: 7,2100 g

Kalória: 551,54kcal  
Energia: 2.306,36kJ  
Zsír:: 21,9408 g  
Fehérje: 17,7778 g  
Szénhidrát: 63,3275 g  
Só: 2,1580 g  
Cukor: 7,6420 g  
Tel.zsírsv: 6,4720 g

Kalória: 554,93kcal  
Energia: 2.320,67 kJ  
Zsír:: 17,7710 g  
Fehérje: 32,2052 g  
Szénhidrát: 63,4078 g  
Só: 1,5691 g  
Cukor: 9,0036 g  
Tel.zsírsv: 3,1880 g

Kalória: 662,04kcal  
Energia: 2.768,58kJ  
Zsír:: 23,2090 g  
Fehérje: 21,7070 g  
Szénhidrát: 90,8560 g  
Só: 3,1510 g  
Cukor: 27,2130 g  
Tel.zsírsv: 9,1410 g

Kalória:  
Energia:  
Zsír::  
Fehérje:  
Szénhidrát:  
Só:  
Cukor:  
Tel.zsírsv:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2026/04/13

Hétfő 2026/04/13	Kedd 2026/04/14	Szerda 2026/04/15	Csütörtök 2026/04/16	Péntek 2026/04/17
<b>Bolognai spagetti</b>  495 kcal A:Glutén, 2.069 kJ	<b>Fasírt sütoben sütvé</b>  222 kcal A:Glutén, Szójabab, 929 kJ	<b>Búboshús</b>  269 kcal A:Glutén, Tojás, 1.125 kJ	<b>Rostos gyümölcsle 100%</b>  102 kcal 427 kJ	
	<b>Burgonyafozelék</b>  247 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	<b>Burgonyapüre</b>  276 kcal 1.156 kJ	<b>Hot Dog</b>  576 kcal A:Glutén, Mustár, 2.409 kJ	

Kalória: 494,74 kcal  
Energia: 2.068,96 kJ  
Zsír:: 9,1770 g  
Fehérje: 25,2760 g  
Szénhidrát: 76,6600 g  
Só: 0,7260 g  
Cukor: 18,4000 g  
Tel.zsírsvav: 1,9020 g

Kalória: 468,77kcal  
Energia: 1.960,10kJ  
Zsír:: 16,4815 g  
Fehérje: 15,4990 g  
Szénhidrát: 57,6736 g  
Só: 1,9560 g  
Cukor: 6,5220 g  
Tel.zsírsvav: 3,6620 g

Kalória: 545,38kcal  
Energia: 2.280,59 kJ  
Zsír:: 19,1012 g  
Fehérje: 30,8810 g  
Szénhidrát: 59,4339 g  
Só: 1,4876 g  
Cukor: 7,5531 g  
Tel.zsírsvav: 3,0650 g

Kalória: 677,94kcal  
Energia: 2.835,07kJ  
Zsír:: 25,4790 g  
Fehérje: 22,7670 g  
Szénhidrát: 88,7660 g  
Só: 3,2110 g  
Cukor: 25,4630 g  
Tel.zsírsvav: 10,0810 g

Kalória:  
Energia:  
Zsír::  
Fehérje:  
Szénhidrát:  
Só:  
Cukor:  
Tel.zsírsvav: