

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"

Dátum: 2026/04/20

Hétfő 2026/04/20	Kedd 2026/04/21	Szerda 2026/04/22	Csütörtök 2026/04/23	Péntek 2026/04/24
Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Kakaó 1,5 % -os tejből 135 kcal 563 kJ A:Tej,
Tej 1,5 %-os 92 kcal 385 kJ A:Tej,	Tej 1,5 %-os 92 kcal 385 kJ A:Tej,	Mézes margarin teljeskirolésu kenyér 269 kcal 1.124 kJ A:Glutén,	Tej 1,5 %-os 92 kcal 385 kJ A:Tej,	Fonott kalács 185 kcal 774 kJ A:Glutén,
Vajkrém magvas kenyér 186 kcal 776 kJ A:Glutén, Tej,	Tojáskrém teljeskirolésu kenyér 230 kcal 963 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,	Tej 1,5 %-os 92 kcal 385 kJ A:Tej,	Félkemény sajt margarin teljeskirolésu kenyér 297 kcal 1.242 kJ A:Glutén, Tej,	
Kápia paprika 8 kcal 33 kJ	Uborka 5 kcal 20 kJ		Paprika 22 kcal 92 kJ	

Kalória:	325,61 kcal	Kalória:	367,14kcal	Kalória:	400,99kcal	Kalória:	451,28kcal	Kalória:	319,69kcal
Energia:	1.361,66 kJ	Energia:	1.535,36kJ	Energia:	1.676,88 kJ	Energia:	1.887,21kJ	Energia:	1.336,90 kJ
Zsír::	7,8500 g	Zsír::	15,3000 g	Zsír::	7,1000 g	Zsír::	16,4200 g	Zsír::	7,1880 g
Fehérje:	12,6570 g	Fehérje:	15,6550 g	Fehérje:	12,4920 g	Fehérje:	23,4920 g	Fehérje:	10,7940 g
Szénhidrát:	50,5030 g	Szénhidrát:	47,7690 g	Szénhidrát:	70,7140 g	Szénhidrát:	47,6540 g	Szénhidrát:	50,8440 g
Só:	0,9590 g	Só:	1,1380 g	Só:	0,9260 g	Só:	1,6060 g	Só:	0,6200 g
Cukor:	20,1970 g	Cukor:	20,6900 g	Cukor:	44,7370 g	Cukor:	20,4770 g	Cukor:	22,6620 g
Tel.zsírsv:	4,3400 g	Tel.zsírsv:	2,7800 g	Tel.zsírsv:	3,9020 g	Tel.zsírsv:	9,9020 g	Tel.zsírsv:	4,2440 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/04/20

Hétfő 2026/04/20	Kedd 2026/04/21	Szerda 2026/04/22	Csütörtök 2026/04/23	Péntek 2026/04/24
Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Rizstejes kakaó 119 kcal 497 kJ
Rizstej 118 kcal 491 kJ	Rizstej 118 kcal 491 kJ	Rizstej 118 kcal 491 kJ	Rizstej 118 kcal 491 kJ	Fonott kalács 185 kcal A:Glutén, 774 kJ
Soproni felvágott margarin magvas kenyér 286 kcal 1.196 kJ A:Glutén,	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 230 kcal 963 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,	Mézes margarin teljeskiorlésu kenyér 236 kcal 988 kJ A:Glutén,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 256 kcal 1.070 kJ A:Glutén,	
Kápia paprika 8 kcal 33 kJ	Uborka 5 kcal 20 kJ		Paprika 22 kcal 92 kJ	

Kalória:	451,65 kcal	Kalória:	392,64kcal	Kalória:	393,92kcal	Kalória:	435,58kcal	Kalória:	303,89kcal
Energia:	1.888,76 kJ	Energia:	1.642,00kJ	Energia:	1.647,32 kJ	Energia:	1.821,55kJ	Energia:	1.270,83 kJ
Zsír::	16,5500 g	Zsír::	14,8000 g	Zsír::	6,6000 g	Zsír::	13,9200 g	Zsír::	6,1880 g
Fehérje:	10,1820 g	Fehérje:	9,0550 g	Fehérje:	5,8520 g	Fehérje:	10,4920 g	Fehérje:	4,1940 g
Szénhidrát:	65,2480 g	Szénhidrát:	61,9190 g	Szénhidrát:	76,7640 g	Szénhidrát:	62,2440 g	Szénhidrát:	55,4540 g
Só:	1,6290 g	Só:	1,1630 g	Só:	0,9510 g	Só:	1,6110 g	Só:	0,6000 g
Cukor:	18,8670 g	Cukor:	19,3400 g	Cukor:	35,2870 g	Cukor:	19,2870 g	Cukor:	14,6620 g
Tel.zsírsv:	5,7200 g	Tel.zsírsv:	0,7800 g	Tel.zsírsv:	1,9020 g	Tel.zsírsv:	4,6220 g	Tel.zsírsv:	2,2440 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"
Dátum: 2026/04/20

Hétfő 2026/04/20	Kedd 2026/04/21	Szerda 2026/04/22	Csütörtök 2026/04/23	Péntek 2026/04/24
Gombás zöldségleves 150 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 594 kJ	Fahéjas szilvaleves 124 kcal A:Glutén, 518 kJ	Paradicsomleves 182 kcal A:Glutén, Zeller, 759 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	Tejszínes csirkemell 260 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.087 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütőben sütve 277 kcal A:Glutén, 1.157 kJ	Sertéspörkölt 164 kcal 688 kJ	Darás metélt extradzsemmel 689 kcal A:Glutén, 2.879 kJ
Tört burgonya 318 kcal 1.329 kJ	Párolt rizs 315 kcal 1.317 kJ	Zöldséges bulgur 288 kcal A:Glutén, 1.204 kJ	Sárgaborsó fozelék 358 kcal A:Glutén, 1.495 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ		Alma 78 kcal 326 kJ		

Kalória:	885,28 kcal	Kalória:	698,97kcal	Kalória:	824,61kcal	Kalória:	710,46kcal	Kalória:	1.107,91kcal
Energia:	3.670,49 kJ	Energia:	2.922,46kJ	Energia:	3.445,85 kJ	Energia:	2.931,85kJ	Energia:	4.607,16 kJ
Zsír::	35,7310 g	Zsír::	15,1420 g	Zsír::	24,7345 g	Zsír::	28,4172 g	Zsír::	25,1700 g
Fehérje:	39,3267 g	Fehérje:	32,3222 g	Fehérje:	24,5010 g	Fehérje:	39,8276 g	Fehérje:	41,3340 g
Szénhidrát:	91,1960 g	Szénhidrát:	100,2454 g	Szénhidrát:	124,8740 g	Szénhidrát:	62,7485 g	Szénhidrát:	173,8430 g
Só:	2,6471 g	Só:	0,9185 g	Só:	2,5089 g	Só:	1,7761 g	Só:	2,0499 g
Cukor:	13,2066 g	Cukor:	20,8980 g	Cukor:	20,3145 g	Cukor:	4,6140 g	Cukor:	48,7880 g
Tel.zsírsv:	5,2615 g	Tel.zsírsv:	1,2190 g	Tel.zsírsv:	3,0340 g	Tel.zsírsv:	3,4594 g	Tel.zsírsv:	3,9738 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/04/20

Hétfő 2026/04/20	Kedd 2026/04/21	Szerda 2026/04/22	Csütörtök 2026/04/23	Péntek 2026/04/24
Gombás zöldségleves 148 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 588 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 sütoen sütve 310 kcal A:Glutén, 1.295 kJ	Sertéspörkölt 192 kcal 801 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	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ
		Alma 42 kcal 174 kJ		

Kalória:	739,27 kcal	Kalória:	725,31kcal	Kalória:	792,71kcal	Kalória:	737,66kcal	Kalória:	1.107,91kcal
Energia:	3.059,90 kJ	Energia:	3.032,59kJ	Energia:	3.312,45 kJ	Energia:	3.045,60kJ	Energia:	4.607,16 kJ
Zsír::	34,6262 g	Zsír::	22,3344 g	Zsír::	28,2545 g	Zsír::	29,4992 g	Zsír::	25,1700 g
Fehérje:	33,6235 g	Fehérje:	31,2214 g	Fehérje:	24,1650 g	Fehérje:	43,9236 g	Fehérje:	41,3340 g
Szénhidrát:	64,1900 g	Szénhidrát:	94,3254 g	Szénhidrát:	110,3740 g	Szénhidrát:	62,7485 g	Szénhidrát:	173,8430 g
Só:	2,5402 g	Só:	0,9252 g	Só:	2,5089 g	Só:	1,8021 g	Só:	2,0499 g
Cukor:	12,2646 g	Cukor:	20,9980 g	Cukor:	14,0085 g	Cukor:	4,6140 g	Cukor:	48,7880 g
Tel.zsírsv:	5,0075 g	Tel.zsírsv:	2,1980 g	Tel.zsírsv:	3,4280 g	Tel.zsírsv:	3,8334 g	Tel.zsírsv:	3,9738 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2026/04/20

Hétfő
2026/04/20

Kedd
2026/04/21

Szerda
2026/04/22

Csütörtök
2026/04/23

Péntek
2026/04/24

Chilisbab	
329 kcal A:Glutén,	1.377 kJ

Majonézes kukorica saláta	
549 kcal A:Tojás, Tej, Mustár,	2.295 kJ

Bakonyi sertéstokány	
226 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	946 kJ

Kenyér teljeskiorlésu	
145 kcal A:Glutén,	604 kJ

Zöldfuszeres sertésszelet	
235 kcal A:Glutén,	981 kJ

Galuska	
392 kcal A:Glutén, Tojás,	1.641 kJ

Alma	
78 kcal	326 kJ

Kalória: 551,69 kcal
Energia: 2.307,13 kJ
Zsír:: 8,3964 g
Fehérje: 36,8286 g
Szénhidrát: 74,8846 g
Só: 1,6416 g
Cukor: 9,5058 g
Tel.zsírsv: 2,2666 g

Kalória: 783,37kcal
Energia: 3.275,61kJ
Zsír:: 44,4832 g
Fehérje: 33,5362 g
Szénhidrát: 59,5787 g
Só: 1,0300 g
Cukor: 21,9370 g
Tel.zsírsv: 12,1900 g

Kalória: 618,49kcal
Energia: 2.586,48 kJ
Zsír:: 18,5173 g
Fehérje: 28,4895 g
Szénhidrát: 70,5647 g
Só: 1,2964 g
Cukor: 5,2445 g
Tel.zsírsv: 4,4245 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/04/20

Hétfő
2026/04/20

Kedd
2026/04/21

Szerda
2026/04/22

Csütörtök
2026/04/23

Péntek
2026/04/24

Chilisbab	
329 kcal A:Glutén,	1.377 kJ

Zöldfuszeres sertésszelet	
235 kcal A:Glutén,	981 kJ

Bakonyi sertéstokány	
234 kcal A:Glutén,	980 kJ

Kenyér teljeskiorlésu	
145 kcal A:Glutén,	604 kJ

Majonézes kukorica saláta	
424 kcal A:Tojás, Mustár,	1.775 kJ

Galuska	
405 kcal A:Glutén, Tojás,	1.692 kJ

Alma	
78 kcal	326 kJ

Kalória: 551,69 kcal
Energia: 2.307,13 kJ
Zsír:: 8,3964 g
Fehérje: 36,8286 g
Szénhidrát: 74,8846 g
Só: 1,6416 g
Cukor: 9,5058 g
Tel.zsírsv: 2,2666 g

Kalória: 659,17kcal
Energia: 2.756,22kJ
Zsír:: 32,4832 g
Fehérje: 31,7962 g
Szénhidrát: 57,2387 g
Só: 0,9700 g
Cukor: 20,6770 g
Tel.zsírsv: 4,9300 g

Kalória: 639,14kcal
Energia: 2.672,82 kJ
Zsír:: 20,6983 g
Fehérje: 27,9148 g
Szénhidrát: 71,2057 g
Só: 1,2805 g
Cukor: 4,3631 g
Tel.zsírsv: 3,1165 g

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

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