

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2026/05/18

Hétfő 2026/05/18	Kedd 2026/05/19	Szerda 2026/05/20	Csütörtök 2026/05/21	Péntek 2026/05/22
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 A:Tej, 563 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 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	Fonott kalács 185 kcal A:Glutén, 774 kJ	Tej 1,5 %-os 92 kcal A:Tej, 385 kJ
Dzsem margarin teljeskiorlésu kenyér 246 kcal A:Glutén, 1.029 kJ	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 248 kcal A:Glutén, 1.038 kJ	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 230 kcal A:Glutén, Tojás, Mustár, 963 kJ		Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 216 kcal A:Glutén, 902 kJ
	Kápia paprika 8 kcal 33 kJ	Retek 6 kcal 25 kJ		Uborka 5 kcal 20 kJ

Kalória:	378,28 kcal	Kalória:	388,32kcal	Kalória:	368,46kcal	Kalória:	319,69kcal	Kalória:	352,64kcal
Energia:	1.581,93 kJ	Energia:	1.623,93kJ	Energia:	1.540,85 kJ	Energia:	1.336,90kJ	Energia:	1.474,68 kJ
Zsír::	7,1300 g	Zsír::	13,2200 g	Zsír::	15,3000 g	Zsír::	7,1880 g	Zsír::	8,7800 g
Fehérje:	12,4920 g	Fehérje:	18,0520 g	Fehérje:	15,7350 g	Fehérje:	10,7940 g	Fehérje:	18,3720 g
Szénhidrát:	65,3140 g	Szénhidrát:	48,2140 g	Szénhidrát:	47,8890 g	Szénhidrát:	50,8440 g	Szénhidrát:	49,0940 g
Só:	0,9320 g	Só:	1,5860 g	Só:	1,1340 g	Só:	0,6200 g	Só:	1,9300 g
Cukor:	38,4370 g	Cukor:	20,5170 g	Cukor:	20,6900 g	Cukor:	22,6620 g	Cukor:	20,6770 g
Tel.zsírsvav:	3,9320 g	Tel.zsírsvav:	6,0620 g	Tel.zsírsvav:	2,7800 g	Tel.zsírsvav:	4,2440 g	Tel.zsírsvav:	4,5020 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/05/18

Hétfő 2026/05/18	Kedd 2026/05/19	Szerda 2026/05/20	Csütörtök 2026/05/21	Péntek 2026/05/22
Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ	Rizstejes kakaó 119 kcal 497 kJ	Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ
Dzsem margarin teljeskiorlésu kenyér 246 kcal 1.029 kJ A:Glutén,	Rizstej 118 kcal 491 kJ	Rizstej 118 kcal 491 kJ	Fonott kalács 185 kcal 774 kJ A:Glutén,	Rizstej 118 kcal 491 kJ
Rizstej 118 kcal 491 kJ	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 248 kcal 1.038 kJ A:Glutén,	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 230 kcal 963 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,		Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 216 kcal 902 kJ A:Glutén,
	Kápia paprika 8 kcal 33 kJ	Retek 6 kcal 25 kJ		Uborka 5 kcal 20 kJ

Kalória: 403,78 kcal
Energia: 1.688,57 kJ
Zsír:: 6,6300 g
Fehérje: 5,8920 g
Szénhidrát: 79,4640 g
Só: 0,9570 g
Cukor: 37,0870 g
Tel.zsírsv: 1,9320 g

Kalória: 413,82kcal
Energia: 1.730,57kJ
Zsír:: 12,7200 g
Fehérje: 11,4520 g
Szénhidrát: 62,3640 g
Só: 1,6110 g
Cukor: 19,1670 g
Tel.zsírsv: 4,0620 g

Kalória: 393,96kcal
Energia: 1.647,49 kJ
Zsír:: 14,8000 g
Fehérje: 9,1350 g
Szénhidrát: 62,0390 g
Só: 1,1590 g
Cukor: 19,3400 g
Tel.zsírsv: 0,7800 g

Kalória: 303,89kcal
Energia: 1.270,83kJ
Zsír:: 6,1880 g
Fehérje: 4,1940 g
Szénhidrát: 55,4540 g
Só: 0,6000 g
Cukor: 14,6620 g
Tel.zsírsv: 2,2440 g

Kalória: 378,14kcal
Energia: 1.581,32 kJ
Zsír:: 8,2800 g
Fehérje: 11,7720 g
Szénhidrát: 63,2440 g
Só: 1,9550 g
Cukor: 19,3270 g
Tel.zsírsv: 2,5020 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"
Dátum: 2026/05/18

Hétfő 2026/05/18	Kedd 2026/05/19	Szerda 2026/05/20	Csütörtök 2026/05/21	Péntek 2026/05/22
Kelkáposztaleves 271 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 1.106 kJ	Szamócaleves 120 kcal A:Glutén, 501 kJ	Zöldségleves 89 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 332 kJ	Sertéshúsleves 152 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 601 kJ	Brokkolikrémleves 223 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 909 kJ
Sajtos tejfölös metélt 549 kcal A:Glutén, Tej, 2.294 kJ	Bácskai rizseshús 535 kcal 2.237 kJ	Lencsefőzelék 379 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.587 kJ	Húsgombóc paradicsom mártással 374 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.565 kJ	Rántott halfilé sütoiben sütte 274 kcal A:Glutén, Halak, 1.145 kJ
Körte 58 kcal 243 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Fasírt sütoiben sütte 251 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.049 kJ	Fott burgonya 1/2 adag 118 kcal 491 kJ	Rizibizi 369 kcal 1.545 kJ
			Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ	Friss saláta 64 kcal 267 kJ

Kalória:	877,24 kcal	Kalória:	669,51kcal	Kalória:	718,84kcal	Kalória:	788,03kcal	Kalória:	930,49kcal
Energia:	3.642,39 kJ	Energia:	2.798,35kJ	Energia:	2.967,11 kJ	Energia:	3.261,55kJ	Energia:	3.865,22 kJ
Zsír::	35,2397 g	Zsír::	18,9723 g	Zsír::	26,8909 g	Zsír::	14,5309 g	Zsír::	37,6850 g
Fehérje:	32,6660 g	Fehérje:	25,5146 g	Fehérje:	35,7430 g	Fehérje:	48,6844 g	Fehérje:	29,5880 g
Szénhidrát:	100,6864 g	Szénhidrát:	92,6603 g	Szénhidrát:	72,2463 g	Szénhidrát:	108,9230 g	Szénhidrát:	107,9930 g
Só:	2,4993 g	Só:	2,4760 g	Só:	2,9362 g	Só:	2,6939 g	Só:	2,3375 g
Cukor:	18,4359 g	Cukor:	21,0360 g	Cukor:	11,7296 g	Cukor:	22,5231 g	Cukor:	18,2540 g
Tel.zsírsv:	14,2318 g	Tel.zsírsv:	3,0780 g	Tel.zsírsv:	7,1175 g	Tel.zsírsv:	3,4642 g	Tel.zsírsv:	4,2350 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/05/18

Hétfő 2026/05/18	Kedd 2026/05/19	Szerda 2026/05/20	Csütörtök 2026/05/21	Péntek 2026/05/22
Morzsa tészta 456 kcal A:Glutén, 1.907 kJ	Szamócaleves 120 kcal A:Glutén, 501 kJ	Zöldségleves 134 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 520 kJ	Sertéshúsleves 168 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 668 kJ	Brokkolikrémleves 208 kcal A:Glutén, 846 kJ
Körte 58 kcal 243 kJ	Bácskai rizseshús 562 kcal 2.351 kJ	Fasírt sütoeben sütv 222 kcal A:Glutén, Szójabab, 929 kJ	Húsgombóc paradicsom mártással 374 kcal A:Glutén, Zeller, 1.565 kJ	Rántott halfilé sütoeben sütv 290 kcal A:Glutén, Halak, 1.211 kJ
Kelkáposztaleves 245 kcal A:Glutén, Zeller, 999 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Lencsefozelék 343 kcal A:Glutén, Mustár, 1.436 kJ	Fott burgonya 1/2 adag 118 kcal 491 kJ	Rizibizi 369 kcal 1.545 kJ
			Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal A:Glutén, 604 kJ	Friss saláta 64 kcal 267 kJ

Kalória:	759,00 kcal	Kalória:	696,71kcal	Kalória:	699,24kcal	Kalória:	803,96kcal	Kalória:	931,29kcal
Energia:	3.147,94 kJ	Energia:	2.912,10kJ	Energia:	2.885,15 kJ	Energia:	3.328,15kJ	Energia:	3.868,56 kJ
Zsír::	15,9247 g	Zsír::	20,0543 g	Zsír::	28,4819 g	Zsír::	16,5259 g	Zsír::	37,3050 g
Fehérje:	21,2670 g	Fehérje:	29,6106 g	Fehérje:	32,8380 g	Fehérje:	46,8200 g	Fehérje:	30,7480 g
Szénhidrát:	125,8544 g	Szénhidrát:	92,6603 g	Szénhidrát:	67,7563 g	Szénhidrát:	108,4397 g	Szénhidrát:	109,2050 g
Só:	1,2573 g	Só:	2,5020 g	Só:	2,5605 g	Só:	3,1853 g	Só:	2,4575 g
Cukor:	35,7749 g	Cukor:	21,0360 g	Cukor:	11,1326 g	Cukor:	17,6131 g	Cukor:	18,3240 g
Tel.zsírsv:	2,0308 g	Tel.zsírsv:	3,4520 g	Tel.zsírsv:	5,3237 g	Tel.zsírsv:	3,7048 g	Tel.zsírsv:	4,3450 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2026/05/18

Hétfő
2026/05/18

Kedd
2026/05/19

Szerda
2026/05/20

Csütörtök
2026/05/21

Péntek
2026/05/22

Brassói aprópecsenye	
232 kcal	970 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	

Sült sertés	
193 kcal	808 kJ
A:Glutén,	

Csirkepaprikás	
238 kcal	997 kJ
A:Tej,	

Rostos gyümölcslé 100%	
102 kcal	427 kJ

Sült burgonya sütoben sütve	
323 kcal	1.352 kJ

Majonézes burgonyasaláta	
525 kcal	2.197 kJ
A:Tojás, Tej, Mustár,	

Galuska	
490 kcal	2.051 kJ
A:Glutén, Tojás,	

Hamburger	
622 kcal	2.603 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	

Kalória: 555,33 kcal
Energia: 2.322,22 kJ
Zsír:: 20,1685 g
Fehérje: 28,3785 g
Szénhidrát: 57,7021 g
Só: 0,6309 g
Cukor: 9,1800 g
Tel.zsírsvav: 3,3720 g

Kalória: 718,49kcal
Energia: 3.004,66kJ
Zsír:: 36,7232 g
Fehérje: 30,5178 g
Szénhidrát: 60,0154 g
Só: 2,2100 g
Cukor: 16,1420 g
Tel.zsírsvav: 9,2060 g

Kalória: 728,88kcal
Energia: 3.048,09 kJ
Zsír:: 32,7738 g
Fehérje: 28,4874 g
Szénhidrát: 80,9990 g
Só: 1,9930 g
Cukor: 4,0160 g
Tel.zsírsvav: 6,4270 g

Kalória: 724,39kcal
Energia: 3.029,33kJ
Zsír:: 20,8085 g
Fehérje: 33,1195 g
Szénhidrát: 100,2620 g
Só: 1,7002 g
Cukor: 36,6950 g
Tel.zsírsvav: 7,6605 g

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/05/18

Hétfő 2026/05/18	Kedd 2026/05/19	Szerda 2026/05/20	Csütörtök 2026/05/21	Péntek 2026/05/22
Brassói aprópecsenye sütoiben sült burgonyával 465 kcal 1.947 kJ	Sült sertés 193 kcal 808 kJ A:Glutén,	Csirkepörkölt 239 kcal 999 kJ	Rostos gyümölcslé 100% 102 kcal 427 kJ	
	Majonézes burgonyasaláta 442 kcal 1.850 kJ A:Tojás, Mustár,	Galuska 482 kcal 2.017 kJ A:Glutén, Tojás,	Hamburger 629 kcal 2.630 kJ A:Glutén,	
			Friss saláta 7 kcal 27 kJ	

Kalória: 465,49 kcal
Energia: 1.946,51 kJ
Zsír:: 15,4117 g
Fehérje: 27,1193 g
Szénhidrát: 48,1661 g
Só: 0,6300 g
Cukor: 7,5000 g
Tel.zsírsv: 2,8700 g

Kalória: 635,69kcal
Energia: 2.658,40kJ
Zsír:: 28,5432 g
Fehérje: 28,9378 g
Szénhidrát: 58,4554 g
Só: 2,1700 g
Cukor: 15,3020 g
Tel.zsírsv: 4,3660 g

Kalória: 721,21kcal
Energia: 3.016,01 kJ
Zsír:: 32,8671 g
Fehérje: 24,9841 g
Szénhidrát: 79,5890 g
Só: 1,2570 g
Cukor: 3,1460 g
Tel.zsírsv: 3,4537 g

Kalória: 737,48kcal
Energia: 3.084,05kJ
Zsír:: 23,8280 g
Fehérje: 28,6920 g
Szénhidrát: 101,6320 g
Só: 1,5960 g
Cukor: 37,4800 g
Tel.zsírsv: 7,6040 g

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