

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2026/09/28

Hétfő 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02
Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Kakaó 1,5 % -os tejből 133 kcal557 kJ A:Tej,	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	
Félkemény sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 297 kcal1.242 kJ A:Glutén, Tej,	Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 256 kcal1.070 kJ A:Glutén,	Túrókrém teljeskiorlésu kenyér 241 kcal1.007 kJ A:Glutén, Tej,	
Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,	Májkrém teljeskiorlésu kenyér 145 kcal608 kJ A:Glutén,	Uborka 5 kcal20 kJ	Paprika 22 kcal92 kJ	
Retek 6 kcal25 kJ	Kápia paprika 8 kcal33 kJ			

Kalória:	435,28 kcal	Kalória:	285,39kcal	Kalória:	393,75kcal	Kalória:	302,94kcal	Kalória:
Energia:	1.820,30 kJ	Energia:	1.193,47kJ	Energia:	1.646,63 kJ	Energia:	1.266,85kJ	Energia:
Zsír::	16,3400 g	Zsír::	4,3010 g	Zsír::	14,5135 g	Zsír::	8,0200 g	Zsír::
Fehérje:	23,6520 g	Fehérje:	12,8100 g	Fehérje:	17,4990 g	Fehérje:	12,9970 g	Fehérje:
Szénhidrát:	47,2540 g	Szénhidrát:	47,5465 g	Szénhidrát:	46,7750 g	Szénhidrát:	39,5190 g	Szénhidrát:
Só:	1,6060 g	Só:	0,8111 g	Só:	1,5908 g	Só:	0,8260 g	Só:
Cukor:	20,4770 g	Cukor:	20,3635 g	Cukor:	19,6445 g	Cukor:	11,1820 g	Cukor:
Tel.zsírsv:	9,9020 g	Tel.zsírsv:	2,2850 g	Tel.zsírsv:	6,7180 g	Tel.zsírsv:	4,5920 g	Tel.zsírsv:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/09/28

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02
Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Rizstejes kakaó 117 kcal489 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ
Rizstej 118 kcal491 kJ	Rizstej 118 kcal491 kJ	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 256 kcal1.070 kJA:Glutén,	Margarin teljeskiorlésu kenyér 171 kcal715 kJA:Glutén,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 264 kcal1.102 kJA:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,
Margarin teljeskiorlésu kenyér 171 kcal715 kJA:Glutén,	Májkrém teljeskiorlésu kenyér 145 kcal608 kJA:Glutén,	Uborka 5 kcal20 kJ	Paprika 22 kcal92 kJ	Kápia paprika 8 kcal33 kJ
Retek 6 kcal25 kJ	Kápia paprika 8 kcal33 kJ			

Kalória:	334,78 kcal	Kalória:	310,89kcal	Kalória:	377,49kcal	Kalória:	233,28kcal	Kalória:	311,63kcal
Energia:	1.400,01 kJ	Energia:	1.300,11kJ	Energia:	1.578,61 kJ	Energia:	975,55kJ	Energia:	1.303,22 kJ
Zsír::	6,6400 g	Zsír::	3,8010 g	Zsír::	13,5720 g	Zsír::	4,2200 g	Zsír::	9,6233 g
Fehérje:	6,2520 g	Fehérje:	6,2100 g	Fehérje:	11,0090 g	Fehérje:	6,0920 g	Fehérje:	16,3080 g
Szénhidrát:	61,3640 g	Szénhidrát:	61,6965 g	Szénhidrát:	51,2650 g	Szénhidrát:	38,0140 g	Szénhidrát:	38,7038 g
Só:	0,9510 g	Só:	0,8361 g	Só:	1,5710 g	Só:	0,7260 g	Só:	1,1460 g
Cukor:	19,0870 g	Cukor:	19,0135 g	Cukor:	11,6470 g	Cukor:	10,8370 g	Cukor:	11,1727 g
Tel.zsírsav:	1,9020 g	Tel.zsírsav:	0,2850 g	Tel.zsírsav:	4,7500 g	Tel.zsírsav:	1,9020 g	Tel.zsírsav:	2,1120 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"	
Dátum: 2026/09/28	

Hétfo 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02
Zöldborsó fozelék 335 kcal A:Glutén, Tej,1.374 kJ	Karfiolleves tejfölös 251 kcal A:Glutén, Tej, Zeller,1.023 kJ	Csontleves 155 kcal A:Glutén, Zeller,608 kJ	Gyümölcsleves 133 kcal A:Glutén,557 kJ	Tejbedara 444 kcal A:Glutén, Tej,1.858 kJ
Fott kemény tojás 81 kcal A:Tojás,337 kJ	Bolognai spagetti 772 kcal A:Glutén, Tej,3.228 kJ	Csikós tokány 219 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,915 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoiben sütv 343 kcal A:Glutén,1.433 kJ	Szárazzableves 324 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,1.328 kJ
Alma 78 kcal326 kJ		Párolt bulgur 315 kcal A:Glutén,1.317 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal1.161 kJ	
Burgonyaleves magyaros 180 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,725 kJ			Fejeskáposzta saláta 68 kcal285 kJ	

Kalória:	672,86 kcal	Kalória:	1.022,57kcal	Kalória:	688,55kcal	Kalória:	821,78kcal	Kalória:	768,22kcal
Energia:	2.761,79 kJ	Energia:	4.250,29kJ	Energia:	2.840,42 kJ	Energia:	3.436,58kJ	Energia:	3.186,61 kJ
Zsír::	23,1653 g	Zsír::	38,6468 g	Zsír::	29,5076 g	Zsír::	27,1850 g	Zsír::	12,6370 g
Fehérje:	26,9375 g	Fehérje:	46,3193 g	Fehérje:	32,9564 g	Fehérje:	21,1850 g	Fehérje:	28,0473 g
Szénhidrát:	87,4999 g	Szénhidrát:	117,9471 g	Szénhidrát:	75,7626 g	Szénhidrát:	115,2115 g	Szénhidrát:	125,7837 g
Só:	1,4655 g	Só:	1,5418 g	Só:	1,4841 g	Só:	2,1040 g	Só:	0,9847 g
Cukor:	38,7959 g	Cukor:	32,5658 g	Cukor:	4,4557 g	Cukor:	38,5140 g	Cukor:	45,9309 g
Tel.zsírsv:	1,3300 g	Tel.zsírsv:	10,0973 g	Tel.zsírsv:	5,8497 g	Tel.zsírsv:	3,2355 g	Tel.zsírsv:	5,7368 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/09/28

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02
Burgonyaleves magyaros 227 kcal A:Glutén, Zeller, 925 kJ	Karfiolleves 236 kcal A:Glutén, Zeller, 987 kJ	Csontleves 188 kcal A:Glutén, Zeller, 747 kJ	Gyümölcsleves 133 kcal A:Glutén, 557 kJ	Szárazzableves 322 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.321 kJ
Fott kemény tojás 81 kcal A:Tojás, 337 kJ	Bolognai spagetti 663 kcal A:Glutén, 2.773 kJ	Sertéstokány 163 kcal 683 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoiben sütv 343 kcal A:Glutén, 1.433 kJ	Tejberizs 557 kcal 2.331 kJ
Zöldborsó fozelék 347 kcal A:Glutén, 1.424 kJ		Párolt bulgur 315 kcal A:Glutén, 1.317 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ	
Alma 52 kcal 217 kJ			Fejeskáposzta saláta 68 kcal 284 kJ	

Kalória:	706,71 kcal	Kalória:	899,08kcal	Kalória:	666,04kcal	Kalória:	821,44kcal	Kalória:	879,33kcal
Energia:	2.903,35 kJ	Energia:	3.759,84kJ	Energia:	2.746,31 kJ	Energia:	3.435,19kJ	Energia:	3.651,24 kJ
Zsír::	28,6808 g	Zsír::	26,3681 g	Zsír::	27,6821 g	Zsír::	27,1704 g	Zsír::	7,7555 g
Fehérje:	25,8350 g	Fehérje:	40,9670 g	Fehérje:	32,5363 g	Fehérje:	21,1652 g	Fehérje:	22,2646 g
Szénhidrát:	85,1684 g	Szénhidrát:	119,7478 g	Szénhidrát:	75,2195 g	Szénhidrát:	115,1616 g	Szénhidrát:	169,7809 g
Só:	1,4845 g	Só:	1,3330 g	Só:	1,7011 g	Só:	2,1040 g	Só:	1,2587 g
Cukor:	38,0969 g	Cukor:	31,7489 g	Cukor:	3,9133 g	Cukor:	38,5140 g	Cukor:	49,6519 g
Tel.zsírsav:	1,6290 g	Tel.zsírsav:	4,2920 g	Tel.zsírsav:	3,4130 g	Tel.zsírsav:	3,2349 g	Tel.zsírsav:	0,6718 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"

Dátum: 2026/09/28

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02
Rántott csirkemell 249 kcal1.040 kJ A:Glutén, Tojás,	Párolt rizs 324 kcal1.355 kJ	Rántott sajt süto 316 kcal1.321 kJ A:Glutén, Tej,	Rostos gyümölcs 102 kcal427 kJ 100%	
Majonézes kukorica saláta 487 kcal2.036 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,	Tejszínes csirkeragu 179 kcal749 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Sült burgonya süto 455 kcal1.903 kJ	Sonka margarin zsemle 221 kcal926 kJ A:Glutén,	
		Tartármártás 137 kcal573 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,	Kápia paprika 8 kcal33 kJ	
			Epres levél 349 kcal1.460 kJ A:Glutén,	

Kalória:	735,54 kcal	Kalória:	503,18kcal	Kalória:	908,09kcal	Kalória:	680,47kcal	Kalória:
Energia:	3.075,98 kJ	Energia:	2.104,25kJ	Energia:	3.797,54 kJ	Energia:	2.845,67kJ	Energia:
Zsír::	29,1543 g	Zsír::	21,5615 g	Zsír::	47,3637 g	Zsír::	19,7695 g	Zsír::
Fehérje:	37,9330 g	Fehérje:	20,3180 g	Fehérje:	23,3699 g	Fehérje:	17,0215 g	Fehérje:
Szénhidrát:	78,2668 g	Szénhidrát:	66,4766 g	Szénhidrát:	93,1084 g	Szénhidrát:	108,0195 g	Szénhidrát:
Só:	1,0350 g	Só:	0,6815 g	Só:	1,7040 g	Só:	1,6855 g	Só:
Cukor:	21,4006 g	Cukor:	0,4443 g	Cukor:	5,9170 g	Cukor:	36,5710 g	Cukor:
Tel.zsír	4,7790 g	Tel.zsír	2,0140 g	Tel.zsír	20,1666 g	Tel.zsír	10,3155 g	Tel.zsír

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/09/28

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02
Rántott csirkemell 369 kcal1.544 kJ A:Glutén, Tojás,	Párolt rizs 365 kcal1.528 kJ	Tempurabundás csirkemell sütoben sütve 294 kcal1.231 kJ A:Glutén,	Rostos gyümölcslé 100% 102 kcal427 kJ	
Majonézes kukorica saláta 425 kcal1.776 kJ A:Tojás, Mustár,	Csirkeragu 180 kcal755 kJ	Sült burgonya sütoben sütve 496 kcal2.076 kJ	Sonka margarin zsemle 221 kcal926 kJ A:Glutén,	
			Kápia paprika 8 kcal33 kJ	
			Epres levél 349 kcal1.460 kJ A:Glutén,	

Kalória:	794,06 kcal	Kalória:	545,84kcal	Kalória:	790,70kcal	Kalória:	680,47kcal	Kalória:
Energia:	3.320,66 kJ	Energia:	2.282,64kJ	Energia:	3.306,63 kJ	Energia:	2.845,67kJ	Energia:
Zsír::	32,6123 g	Zsír::	29,5595 g	Zsír::	40,3000 g	Zsír::	19,7695 g	Zsír::
Fehérje:	37,3411 g	Fehérje:	19,5500 g	Fehérje:	18,3800 g	Fehérje:	17,0215 g	Fehérje:
Szénhidrát:	84,1997 g	Szénhidrát:	62,4216 g	Szénhidrát:	84,7400 g	Szénhidrát:	108,0195 g	Szénhidrát:
Só:	1,3500 g	Só:	1,0700 g	Só:	0,7490 g	Só:	1,6855 g	Só:
Cukor:	21,0456 g	Cukor:	0,4333 g	Cukor:	1,5200 g	Cukor:	36,5710 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	3,1280 g	Tel.zsírsav:	3,2060 g	Tel.zsírsav:	11,5600 g	Tel.zsírsav:	10,3155 g	Tel.zsírsav: