

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"

Dátum: 2026/10/19

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23
Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 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,	Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,	
Vajkrém teljeskiorléсу kenyér 206 kcal862 kJ A:Glutén, Tej,	Tojáskrém teljeskiorléсу kenyér 230 kcal964 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,	Körözött teljeskiorléсу kenyér 252 kcal1.053 kJ A:Glutén, Tej,	Félkemény sajt margarin teljeskiorléсу kenyér 297 kcal1.242 kJ A:Glutén, Tej,	
Kápia paprika 8 kcal33 kJ	Uborka 5 kcal20 kJ	Paprika 22 kcal92 kJ	Paprika 22 kcal92 kJ	

Kalória:	346,18 kcal	Kalória:	367,40kcal	Kalória:	405,91kcal	Kalória:	451,28kcal	Kalória:	
Energia:	1.447,69 kJ	Energia:	1.536,42kJ	Energia:	1.697,46 kJ	Energia:	1.887,21kJ	Energia:	
Zsír::	10,2200 g	Zsír::	15,3033 g	Zsír::	11,4290 g	Zsír::	16,4200 g	Zsír::	
Fehérje:	13,3970 g	Fehérje:	15,6660 g	Fehérje:	20,1370 g	Fehérje:	23,4920 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	48,6990 g	Szénhidrát:	47,8338 g	Szénhidrát:	50,4000 g	Szénhidrát:	47,6540 g	Szénhidrát:	
Só:	0,9760 g	Só:	1,1380 g	Só:	1,1280 g	Só:	1,6060 g	Só:	
Cukor:	21,1220 g	Cukor:	20,6907 g	Cukor:	20,7880 g	Cukor:	20,4770 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	5,6520 g	Tel.zsírsv:	2,7800 g	Tel.zsírsv:	6,6400 g	Tel.zsírsv:	9,9020 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/10/19

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23
Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	
Rizstej 118 kcal491 kJ	Rizstej 118 kcal491 kJ	Rizstej 118 kcal491 kJ	Rizstej 118 kcal491 kJ	
Margarin teljeskiorlésu kenyér 171 kcal715 kJ A:Glutén,	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 230 kcal964 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 256 kcal1.070 kJ A:Glutén,	Margarin teljeskiorlésu kenyér 171 kcal715 kJ A:Glutén,	
Kápia paprika 8 kcal33 kJ	Uborka 5 kcal20 kJ	Paprika 22 kcal92 kJ	Paprika 22 kcal92 kJ	

Kalória:	336,62 kcal	Kalória:	392,90kcal	Kalória:	435,58kcal	Kalória:	350,78kcal	Kalória:	
Energia:	1.407,72 kJ	Energia:	1.643,06kJ	Energia:	1.821,55 kJ	Energia:	1.466,93kJ	Energia:	
Zsír::	6,7200 g	Zsír::	14,8033 g	Zsír::	13,9200 g	Zsír::	6,7200 g	Zsír::	
Fehérje:	6,2520 g	Fehérje:	9,0660 g	Fehérje:	10,4920 g	Fehérje:	6,0920 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	61,7640 g	Szénhidrát:	61,9838 g	Szénhidrát:	62,2440 g	Szénhidrát:	61,7640 g	Szénhidrát:	
Só:	0,9510 g	Só:	1,1630 g	Só:	1,6110 g	Só:	0,9510 g	Só:	
Cukor:	19,0870 g	Cukor:	19,3407 g	Cukor:	19,2870 g	Cukor:	19,0870 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	1,9020 g	Tel.zsírsav:	0,7800 g	Tel.zsírsav:	4,6220 g	Tel.zsírsav:	1,9020 g	Tel.zsírsav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"	
Dátum: 2026/10/19	

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23
Lestyános tejszínes sertésraguleves 251 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szójabab,1.014 kJ	Csontleves 137 kcal A:Glutén, Zeller,532 kJ	Fahéjas szilvaleves 125 kcal A:Glutén,524 kJ	Paradicsomleves 182 kcal A:Glutén, Zeller,760 kJ	
Paprikás burgonya virslivel 555 kcal A:Glutén, Tojás,2.322 kJ	Vagdalt sertéshúsból 252 kcal A:Glutén, Tojás,1.054 kJ	Tejszínes csirkemell 235 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab,982 kJ	Sült csirkecomb 285 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Kén-dioxid,1.190 kJ	
Csemege uborka 14 kcal A:Mustár,60 kJ	Szárazbab fozelék 385 kcal A:Glutén, Tej,1.611 kJ	Párolt rizs 351 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,1.466 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal1.161 kJ	
Kenyér 148 kcal A:Glutén,618 kJ	Kenyér 148 kcal A:Glutén,618 kJ		Vegyes vágott saláta 50 kcal208 kJ	

Kalória:	968,24 kcal	Kalória:	921,70kcal	Kalória:	710,57kcal	Kalória:	794,18kcal	Kalória:
Energia:	4.015,27 kJ	Energia:	3.815,45kJ	Energia:	2.971,54 kJ	Energia:	3.318,58kJ	Energia:
Zsír::	29,7065 g	Zsír::	26,7940 g	Zsír::	16,4882 g	Zsír::	24,3215 g	Zsír::
Fehérje:	37,7727 g	Fehérje:	43,0539 g	Fehérje:	32,1733 g	Fehérje:	49,3786 g	Fehérje:
Szénhidrát:	121,4683 g	Szénhidrát:	116,3086 g	Szénhidrát:	99,9308 g	Szénhidrát:	87,9587 g	Szénhidrát:
Só:	4,4323 g	Só:	1,8379 g	Só:	0,9190 g	Só:	2,5206 g	Só:
Cukor:	16,7073 g	Cukor:	4,2499 g	Cukor:	20,5583 g	Cukor:	29,5151 g	Cukor:
Tel.zsírsv:	7,3326 g	Tel.zsírsv:	4,7125 g	Tel.zsírsv:	1,1699 g	Tel.zsírsv:	3,9721 g	Tel.zsírsv:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/10/19

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23
Sertésraguleves 143 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 574 kJ	Csontleves 156 kcal A:Glutén, Zeller, 614 kJ	Fahéjas szilvaleves 109 kcal A:Glutén, 454 kJ	Paradicsomleves 182 kcal A:Glutén, Zeller, 760 kJ	
Paprikás burgonya virslivel 442 kcal 1.847 kJ	Szárazbab fozelék 348 kcal A:Glutén, 1.457 kJ	Csirkemellragu rizstejjel 245 kcal A:Glutén, 1.026 kJ	Sült csirkecomb 364 kcal A:Kén-dioxid, 1.521 kJ	
Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Kenyér 148 kcal A:Glutén, 618 kJ	Párolt rizs 324 kcal 1.355 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ	
Kenyér 148 kcal A:Glutén, 618 kJ	Vagdalt sertéshúsból 319 kcal A:Glutén, Tojás, 1.335 kJ		Vegyes vágott saláta 50 kcal 208 kJ	

Kalória:	747,35 kcal	Kalória:	971,71kcal	Kalória:	677,86kcal	Kalória:	873,24kcal	Kalória:
Energia:	3.099,31 kJ	Energia:	4.024,57kJ	Energia:	2.834,75 kJ	Energia:	3.649,20kJ	Energia:
Zsír::	21,8051 g	Zsír::	29,9712 g	Zsír::	17,1864 g	Zsír::	33,5125 g	Zsír::
Fehérje:	33,3148 g	Fehérje:	43,7738 g	Fehérje:	31,2301 g	Fehérje:	49,3536 g	Fehérje:
Szénhidrát:	95,2955 g	Szénhidrát:	121,5598 g	Szénhidrát:	93,6908 g	Szénhidrát:	87,1257 g	Szénhidrát:
Só:	5,0886 g	Só:	2,4276 g	Só:	0,9252 g	Só:	2,5196 g	Só:
Cukor:	15,3963 g	Cukor:	4,1935 g	Cukor:	18,5533 g	Cukor:	29,1671 g	Cukor:
Tel.zsírsv:	6,7006 g	Tel.zsírsv:	3,5827 g	Tel.zsírsv:	1,5569 g	Tel.zsírsv:	4,9701 g	Tel.zsírsv:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"

Dátum: 2026/10/19

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23
Csirkesaláta 485 kcal2.029 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,	Párizsi csirkemell 252 kcal1.052 kJ A:Glutén, Tojás, Burgonyapüré 244 kcal1.021 kJ A:Tej,	Sertéspaprikás 228 kcal954 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Galuska 363 kcal1.519 kJ A:Glutén, Tojás,		

Kalória:	485,15 kcal	Kalória:	495,84kcal	Kalória:	591,56kcal	Kalória:	
Energia:	2.028,87 kJ	Energia:	2.073,56kJ	Energia:	2.473,83 kJ	Energia:	
Zsír::	34,1033 g	Zsír::	13,9240 g	Zsír::	16,8913 g	Zsír::	
Fehérje:	26,8210 g	Fehérje:	30,8193 g	Fehérje:	30,9340 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	15,9848 g	Szénhidrát:	54,6077 g	Szénhidrát:	65,7376 g	Szénhidrát:	
Só:	1,1370 g	Só:	1,6300 g	Só:	1,1750 g	Só:	
Cukor:	5,6206 g	Cukor:	8,6900 g	Cukor:	3,6496 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	7,4200 g	Tel.zsírsav:	1,2300 g	Tel.zsírsav:	4,7272 g	Tel.zsírsav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/10/19

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23
Csirkesaláta 405 kcal1.695 kJ A:Tojás, Mustár,	Párizsi csirkemell 214 kcal893 kJ A:Glutén, Tojás,	Sertéspörkölt 192 kcal804 kJ		
	Tört burgonya 268 kcal1.122 kJ	Galuska 515 kcal2.155 kJ A:Glutén, Tojás,		

Kalória:	405,25 kcal	Kalória:	481,85kcal	Kalória:	707,54kcal	Kalória:	
Energia:	1.694,73 kJ	Energia:	2.015,04kJ	Energia:	2.958,87 kJ	Energia:	
Zsír::	30,2233 g	Zsír::	13,2161 g	Zsír::	21,7354 g	Zsír::	
Fehérje:	24,2510 g	Fehérje:	30,3993 g	Fehérje:	32,2328 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	7,3448 g	Szénhidrát:	53,7379 g	Szénhidrát:	78,7547 g	Szénhidrát:	
Só:	1,0940 g	Só:	2,1100 g	Só:	1,1810 g	Só:	
Cukor:	2,6506 g	Cukor:	7,7306 g	Cukor:	3,0236 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	3,0200 g	Tel.zsírsav:	0,9300 g	Tel.zsírsav:	3,5016 g	Tel.zsírsav:	