

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"

Dátum: 2025/09/01

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/09/01	Kedd 2025/09/02	Szerda 2025/09/03	Csütörtök 2025/09/04	Péntek 2025/09/05
Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Kakaó 1,5 % -os tejből 181 kcal755 kJ A:Tej,	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,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 256 kcal1.070 kJ A:Glutén,	Túrókrém teljeskiorlésu kenyér 241 kcal1.007 kJ A:Glutén, Tej,	Csicscriborsókrém teljeskiorlésu kenyér 211 kcal870 kJ A:Glutén, Mustár,
Trappista sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 297 kcal1.244 kJ A:Glutén, Tej,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 263 kcal1.101 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Uborka 5 kcal20 kJ	Paprika 22 kcal92 kJ	Kápia paprika 8 kcal33 kJ
Retek 6 kcal25 kJ	Kápia paprika 8 kcal33 kJ			

Kalória:	435,68 kcal	Kalória:	403,38kcal	Kalória:	441,15kcal	Kalória:	302,94kcal	Kalória:	259,21kcal
Energia:	1.821,97 kJ	Energia:	1.686,90kJ	Energia:	1.844,83 kJ	Energia:	1.266,85kJ	Energia:	1.070,86 kJ
Zsír::	14,3400 g	Zsír::	12,6200 g	Zsír::	15,8380 g	Zsír::	8,0200 g	Zsír::	2,9719 g
Fehérje:	19,2520 g	Fehérje:	22,8970 g	Fehérje:	20,4690 g	Fehérje:	12,9970 g	Fehérje:	10,4268 g
Szénhidrát:	56,0141 g	Szénhidrát:	48,2391 g	Szénhidrát:	51,9350 g	Szénhidrát:	39,5191 g	Szénhidrát:	48,4966 g
Só:	1,3260 g	Só:	1,3460 g	Só:	1,6900 g	Só:	0,8260 g	Só:	0,9260 g
Cukor:	21,2370 g	Cukor:	20,7720 g	Cukor:	24,4370 g	Cukor:	11,1820 g	Cukor:	10,8220 g
Tel.zsírsv:	7,3020 g	Tel.zsírsv:	4,1120 g	Tel.zsírsv:	7,6220 g	Tel.zsírsv:	4,5920 g	Tel.zsírsv:	0,2550 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2025/09/01

Hétfo 2025/09/01	Kedd 2025/09/02	Szerda 2025/09/03	Csütörtök 2025/09/04	Péntek 2025/09/05
Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Rizstejes kakaó 119 kcal497 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ
Rizstej 118 kcal491 kJ	Rizstej 118 kcal491 kJ	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 256 kcal1.070 kJ A:Glutén,	Margarin teljeskiorlésu kenyér 171 kcal715 kJ A:Glutén,	Csicscriborsókrém teljeskiorlésu kenyér 211 kcal870 kJ A:Glutén, Mustár,
Májkrém teljeskiorlésu kenyér 225 kcal940 kJ A:Glutén,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 263 kcal1.101 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Uborka 5 kcal20 kJ	Paprika 22 kcal92 kJ	Kápia paprika 8 kcal33 kJ
Retek 6 kcal25 kJ	Kápia paprika 8 kcal33 kJ			

Kalória:	388,39 kcal	Kalória:	428,88kcal	Kalória:	379,35kcal	Kalória:	233,28kcal	Kalória:	259,21kcal
Energia:	1.624,22 kJ	Energia:	1.793,54kJ	Energia:	1.586,39 kJ	Energia:	975,55kJ	Energia:	1.070,86 kJ
Zsír::	10,4400 g	Zsír::	12,1200 g	Zsír::	13,3380 g	Zsír::	4,2200 g	Zsír::	2,9719 g
Fehérje:	9,7770 g	Fehérje:	16,2970 g	Fehérje:	10,5690 g	Fehérje:	6,0920 g	Fehérje:	10,4268 g
Szénhidrát:	62,6091 g	Szénhidrát:	62,3891 g	Szénhidrát:	51,7450 g	Szénhidrát:	38,0141 g	Szénhidrát:	48,4966 g
Só:	1,3630 g	Só:	1,3710 g	Só:	1,5700 g	Só:	0,7260 g	Só:	0,9260 g
Cukor:	19,0120 g	Cukor:	19,4220 g	Cukor:	11,6370 g	Cukor:	10,8370 g	Cukor:	10,8220 g
Tel.zsírsv:	2,4920 g	Tel.zsírsv:	2,1120 g	Tel.zsírsv:	4,6220 g	Tel.zsírsv:	1,9020 g	Tel.zsírsv:	0,2550 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"
Dátum: 2025/09/01

Hétfo 2025/09/01	Kedd 2025/09/02	Szerda 2025/09/03	Csütörtök 2025/09/04	Péntek 2025/09/05
Burgonyaleves magyaros 205 kcal830 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Karfiolleves tejfölös 181 kcal733 kJ A:Glutén, Tej, Zeller,	Tejszínes kukoricás csirke 279 kcal1.166 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Gyümölcsleves 128 kcal537 kJ A:Glutén,	Tejbedara 444 kcal1.855 kJ A:Glutén, Tej,
Fott kemény tojás 60 kcal253 kJ A:Tojás,	Bolognai spagetti 673 kcal2.815 kJ A:Glutén, Tej,	Párolt rizs 324 kcal1.354 kJ	Tempurabundás csirkemell süto bén sütv 336 kcal1.404 kJ A:Glutén,	Kenyér teljeskiorlésu
Zöldborsó fozelék 228 kcal929 kJ A:Glutén, Tej,		Csontleves 179 kcal711 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Petrezselymes burgonya 278 kcal1.161 kJ	Sertés gulyásleves 275 kcal1.123 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
Alma 78 kcal326 kJ			Fejeskáposzta saláta 67 kcal282 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,				

Kalória:	716,10 kcal	Kalória:	854,74kcal	Kalória:	781,95kcal	Kalória:	809,29kcal	Kalória:	718,43kcal
Energia:	2.942,63 kJ	Energia:	3.548,41kJ	Energia:	3.231,01 kJ	Energia:	3.384,15kJ	Energia:	2.978,41 kJ
Zsír::	20,0575 g	Zsír::	27,9815 g	Zsír::	25,3510 g	Zsír::	29,8137 g	Zsír::	20,6920 g
Fehérje:	30,4735 g	Fehérje:	47,5330 g	Fehérje:	38,7995 g	Fehérje:	21,0164 g	Fehérje:	31,1200 g
Szénhidrát:	98,9300 g	Szénhidrát:	98,4960 g	Szénhidrát:	94,1600 g	Szénhidrát:	106,4923 g	Szénhidrát:	96,1429 g
Só:	2,5672 g	Só:	1,7275 g	Só:	1,3461 g	Só:	1,5530 g	Só:	1,0779 g
Cukor:	30,1990 g	Cukor:	26,6390 g	Cukor:	6,0695 g	Cukor:	38,6840 g	Cukor:	46,8260 g
Tel.zsírsv:	1,3855 g	Tel.zsírsv:	9,6470 g	Tel.zsírsv:	1,6698 g	Tel.zsírsv:	3,8400 g	Tel.zsírsv:	7,2668 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/09/01

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/09/01	Kedd 2025/09/02	Szerda 2025/09/03	Csütörtök 2025/09/04	Péntek 2025/09/05
Burgonyaleves magyaros 266 kcal A:Glutén, Zeller, 1.085 kJ	Karfiolleves 237 kcal A:Glutén, Zeller, 991 kJ	Csontleves 217 kcal A:Glutén, Zeller, 880 kJ	Gyümölcsleves 128 kcal A:Glutén, 537 kJ	Sertés gulyásleves 269 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.100 kJ
Fott kemény tojás 60 kcal A:Tojás, 253 kJ	Bolognai spagetti 495 kcal A:Glutén, 2.069 kJ	Kukoricás csirkeragu 272 kcal A:Glutén, 1.139 kJ	Tempurabundás csirkemell süto bén sütv 271 kcal A:Glutén, 1.135 kJ	Tejberizs 556 kcal 2.323 kJ
Zöldborsó fozelék 335 kcal A:Glutén, 1.374 kJ		Párolt rizs 365 kcal 1.527 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ	
Alma 78 kcal 326 kJ			Fejeskáposzta saláta 67 kcal 282 kJ	

Kalória:	738,85 kcal	Kalória:	731,77kcal	Kalória:	854,18kcal	Kalória:	744,94kcal	Kalória:	824,86kcal
Energia:	3.037,77 kJ	Energia:	3.060,18kJ	Energia:	3.546,09 kJ	Energia:	3.115,04kJ	Energia:	3.423,48 kJ
Zsír::	25,4760 g	Zsír::	23,9200 g	Zsír::	30,9823 g	Zsír::	23,8637 g	Zsír::	15,9170 g
Fehérje:	25,5110 g	Fehérje:	30,0130 g	Fehérje:	38,7804 g	Fehérje:	19,9364 g	Fehérje:	24,9100 g
Szénhidrát:	95,6500 g	Szénhidrát:	95,1020 g	Szénhidrát:	100,0650 g	Szénhidrát:	104,9023 g	Szénhidrát:	139,7779 g
Só:	1,9620 g	Só:	1,2595 g	Só:	1,2832 g	Só:	1,4940 g	Só:	1,3429 g
Cukor:	39,3700 g	Cukor:	21,0170 g	Cukor:	8,2880 g	Cukor:	38,6140 g	Cukor:	50,1460 g
Tel.zsír	1,6290 g	Tel.zsír	3,4840 g	Tel.zsír	2,6869 g	Tel.zsír	3,1300 g	Tel.zsír	2,2618 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"

Dátum: 2025/09/01

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/09/01	Kedd 2025/09/02	Szerda 2025/09/03	Csütörtök 2025/09/04	Péntek 2025/09/05
Burgonyapüré 275 kcal A:Tej, 1.148 kJ	Szilvatöltelikes gombóc 591 kcal A:Glutén, 2.470 kJ	Magyaros sertésszelet 311 kcal A:Glutén, 1.302 kJ	Natúr sertésszelet 168 kcal 702 kJ	
Savanyúság cékla (édesítószerrel) 39 kcal 163 kJ		Sült zöldségek 244 kcal A:Zeller, 1.020 kJ	Zsemle 301 kcal A:Glutén, 1.257 kJ	
Rántott csirkemell süto ben sütve 369 kcal A:Glutén, Tojás, 1.544 kJ			Friss saláta 7 kcal 27 kJ	

Kalória:	682,85 kcal	Kalória:	590,69kcal	Kalória:	555,30kcal	Kalória:	474,89kcal	Kalória:
Energia:	2.855,61 kJ	Energia:	2.469,67kJ	Energia:	2.322,08 kJ	Energia:	1.985,92kJ	Energia:
Zsír::	17,6480 g	Zsír::	10,1806 g	Zsír::	25,4917 g	Zsír::	9,3990 g	Zsír::
Fehérje:	36,2586 g	Fehérje:	14,0420 g	Fehérje:	29,4679 g	Fehérje:	31,1530 g	Fehérje:
Szénhidrát:	86,2554 g	Szénhidrát:	79,5003 g	Szénhidrát:	45,5574 g	Szénhidrát:	62,8690 g	Szénhidrát:
Só:	2,2600 g	Só:	1,4000 g	Só:	1,3730 g	Só:	2,0210 g	Só:
Cukor:	18,2600 g	Cukor:	28,8000 g	Cukor:	13,0930 g	Cukor:	1,3520 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	1,7600 g	Tel.zsírsav:	1,0400 g	Tel.zsírsav:	4,1010 g	Tel.zsírsav:	2,7010 g	Tel.zsírsav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/09/01

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/09/01	Kedd 2025/09/02	Szerda 2025/09/03	Csütörtök 2025/09/04	Péntek 2025/09/05
Rántott csirkemell sütoben sütve 355 kcal A:Glutén, Tojás, 1.485 kJ	Szilvatöltelékes gombóc 588 kcal A:Glutén, 2.459 kJ	Magyaros sertésszelet 311 kcal A:Glutén, 1.302 kJ	Natúr sertésszelet 168 kcal 702 kJ	
Burgonyapüré 318 kcal 1.329 kJ		Sült zöldségek 220 kcal A:Zeller, 921 kJ	Zsemle 301 kcal A:Glutén, 1.257 kJ	
Savanyúság cékla (édesítoszerrel) 39 kcal 163 kJ			Friss saláta 7 kcal 27 kJ	

Kalória:	711,71 kcal	Kalória:	588,10kcal	Kalória:	531,66kcal	Kalória:	474,89kcal	Kalória:
Energia:	2.976,29 kJ	Energia:	2.458,87kJ	Energia:	2.223,22 kJ	Energia:	1.985,92kJ	Energia:
Zsír::	24,2247 g	Zsír::	9,8306 g	Zsír::	25,1917 g	Zsír::	9,3990 g	Zsír::
Fehérje:	34,2819 g	Fehérje:	13,0620 g	Fehérje:	28,1679 g	Fehérje:	31,1530 g	Fehérje:
Szénhidrát:	81,3221 g	Szénhidrát:	86,0203 g	Szénhidrát:	42,9974 g	Szénhidrát:	62,8690 g	Szénhidrát:
Só:	1,7433 g	Só:	1,2000 g	Só:	1,3610 g	Só:	2,0210 g	Só:
Cukor:	15,7833 g	Cukor:	34,0000 g	Cukor:	12,1930 g	Cukor:	1,3520 g	Cukor:
Tel.zsírsv:	2,0500 g	Tel.zsírsv:	1,0000 g	Tel.zsírsv:	4,0410 g	Tel.zsírsv:	2,7010 g	Tel.zsírsv: