

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"

Dátum: 2025/12/08

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/12/08	Kedd 2025/12/09	Szerda 2025/12/10	Csütörtök 2025/12/11	Péntek 2025/12/12
Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ
Vajkrém teljeskiorlésu kenyér 188 kcal785 kJ A:Glutén, Tej,	Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 263 kcal1.101 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,	Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,
	Félkemény sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 301 kcal1.259 kJ A:Glutén, Tej,	Paprika 22 kcal92 kJ	Tojás rántotta 107 kcal449 kJ A:Tojás,	Gabonapehely 185 kcal772 kJ A:Glutén, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, Szezámag,
	Retek 6 kcal25 kJ		Kápia paprika 8 kcal33 kJ	Mézes margarin teljeskiorlésu kenyér 269 kcal1.124 kJ A:Glutén,
			Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,	

Kalória:	227,94 kcal	Kalória:	439,23kcal	Kalória:	325,54kcal	Kalória:	391,95kcal	Kalória:	585,49kcal
Energia:	953,21 kJ	Energia:	1.836,82kJ	Energia:	1.361,36 kJ	Energia:	1.639,10kJ	Energia:	2.448,45 kJ
Zsír::	5,1000 g	Zsír::	16,9400 g	Zsír::	9,6200 g	Zsír::	19,7050 g	Zsír::	8,6000 g
Fehérje:	6,6970 g	Fehérje:	23,2270 g	Fehérje:	16,1370 g	Fehérje:	18,5610 g	Fehérje:	12,4920 g
Szénhidrát:	37,5390 g	Szénhidrát:	47,1890 g	Szénhidrát:	38,6390 g	Szénhidrát:	48,5751 g	Szénhidrát:	97,2140 g
Só:	0,7860 g	Só:	1,4060 g	Só:	1,1460 g	Só:	1,1060 g	Só:	1,1760 g
Cukor:	11,2620 g	Cukor:	20,4120 g	Cukor:	11,1720 g	Cukor:	20,3620 g	Cukor:	57,2370 g
Tel.zsírsav:	2,8520 g	Tel.zsírsav:	10,1520 g	Tel.zsírsav:	2,1120 g	Tel.zsírsav:	2,5520 g	Tel.zsírsav:	3,9020 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"

Dátum: 2025/12/08

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/12/08	Kedd 2025/12/09	Szerda 2025/12/10	Csütörtök 2025/12/11	Péntek 2025/12/12
Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ
Vajkrém teljeskiorlésu kenyér 188 kcal785 kJ A:Glutén, Tej,	Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 263 kcal1.101 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,	Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,
	Félkemény sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 301 kcal1.259 kJ A:Glutén, Tej,	Paprika 22 kcal92 kJ	Tojás rántotta 107 kcal449 kJ A:Tojás,	Gabonapehely 185 kcal772 kJ A:Glutén, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, Szezámag,
	Retek 6 kcal25 kJ		Kápia paprika 8 kcal33 kJ	Mézes margarinós teljeskiorlésu kenyér 269 kcal1.124 kJ A:Glutén,
			Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,	

Kalória:	227,94 kcal	Kalória:	439,23kcal	Kalória:	325,54kcal	Kalória:	391,95kcal	Kalória:	585,49kcal
Energia:	953,21 kJ	Energia:	1.836,82kJ	Energia:	1.361,36 kJ	Energia:	1.639,10kJ	Energia:	2.448,45 kJ
Zsír::	5,1000 g	Zsír::	16,9400 g	Zsír::	9,6200 g	Zsír::	19,7050 g	Zsír::	8,6000 g
Fehérje:	6,6970 g	Fehérje:	23,2270 g	Fehérje:	16,1370 g	Fehérje:	18,5610 g	Fehérje:	12,4920 g
Szénhidrát:	37,5390 g	Szénhidrát:	47,1890 g	Szénhidrát:	38,6390 g	Szénhidrát:	48,5751 g	Szénhidrát:	97,2140 g
Só:	0,7860 g	Só:	1,4060 g	Só:	1,1460 g	Só:	1,1060 g	Só:	1,1760 g
Cukor:	11,2620 g	Cukor:	20,4120 g	Cukor:	11,1720 g	Cukor:	20,3620 g	Cukor:	57,2370 g
Tel.zsírsav:	2,8520 g	Tel.zsírsav:	10,1520 g	Tel.zsírsav:	2,1120 g	Tel.zsírsav:	2,5520 g	Tel.zsírsav:	3,9020 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"	
Dátum: 2025/12/08	

Hétfo 2025/12/08	Kedd 2025/12/09	Szerda 2025/12/10	Csütörtök 2025/12/11	Péntek 2025/12/12
Palócleves 253 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.006 kJ	Sertésraguleves 164 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 658 kJ	Tarhonyaleves 189 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 763 kJ	Zöldborsóleves 186 kcal A:Glutén, Zeller, 750 kJ	Barackos almaleves 125 kcal A:Glutén, 524 kJ
Tejberizs 497 kcal A:Tej, 2.077 kJ	Harcsapaprikás 233 kcal A:Tej, Halak, 974 kJ	Gyros hús 135 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 566 kJ	Rántott sajt süto ben sütv e 357 kcal A:Glutén, Tej, 1.494 kJ	Sült csirkecomb 279 kcal 1.166 kJ
	Párolt bulgur 315 kcal A:Glutén, 1.317 kJ	Sült burgonya 496 kcal 2.076 kJ	Párolt rizs 365 kcal 1.527 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ
		Friss saláta joghurtos öntettel 83 kcal A:Tej, 345 kJ	Áfonya öntet 110 kcal 458 kJ	Vegyes vágott saláta 49 kcal 206 kJ

Kalória:	749,81 kcal	Kalória:	711,52kcal	Kalória:	903,03kcal	Kalória:	1.017,61kcal	Kalória:	731,31kcal
Energia:	3.083,62 kJ	Energia:	2.949,50kJ	Energia:	3.750,36 kJ	Energia:	4.229,53kJ	Energia:	3.058,02 kJ
Zsír::	15,4435 g	Zsír::	24,6570 g	Zsír::	42,8265 g	Zsír::	38,3803 g	Zsír::	19,5293 g
Fehérje:	32,5155 g	Fehérje:	43,6115 g	Fehérje:	29,8645 g	Fehérje:	30,6577 g	Fehérje:	47,2488 g
Szénhidrát:	112,6050 g	Szénhidrát:	81,5395 g	Szénhidrát:	107,5110 g	Szénhidrát:	126,6007 g	Szénhidrát:	84,1476 g
Só:	1,4292 g	Só:	1,9411 g	Só:	2,7857 g	Só:	1,8518 g	Só:	1,4510 g
Cukor:	35,2670 g	Cukor:	4,5390 g	Cukor:	18,8870 g	Cukor:	28,3701 g	Cukor:	33,3635 g
Tel.zsírsav:	7,1215 g	Tel.zsírsav:	5,4990 g	Tel.zsírsav:	11,6625 g	Tel.zsírsav:	10,6677 g	Tel.zsírsav:	3,4005 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2025/12/08	

Hétfo 2025/12/08	Kedd 2025/12/09	Szerda 2025/12/10	Csütörtök 2025/12/11	Péntek 2025/12/12
Palócleves 252 kcal A:Glutén, Zeller, 1.001 kJ	Sertésraguleves 164 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 658 kJ	Tarhonyaleves 168 kcal A:Glutén, Zeller, 677 kJ	Zöldborsóleves 186 kcal A:Glutén, Zeller, 750 kJ	Barackos almaleves 126 kcal A:Glutén, 525 kJ
Tejberizs 488 kcal 2.041 kJ	Harcsapaprikás 181 kcal A:Halak, 758 kJ	Gyros hús 135 kcal 566 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütv 343 kcal A:Glutén, 1.433 kJ	Sült csirkecomb 480 kcal 2.006 kJ
	Párolt bulgur 466 kcal A:Glutén, 1.949 kJ	Sült burgonya 496 kcal 2.076 kJ	Párolt rizs 365 kcal 1.527 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ
		Friss saláta 24 kcal 99 kJ		Vegyes vágott saláta 49 kcal 206 kJ

Kalória:	739,88 kcal	Kalória:	810,87kcal	Kalória:	823,61kcal	Kalória:	893,44kcal	Kalória:	932,27kcal
Energia:	3.042,08 kJ	Energia:	3.364,97kJ	Energia:	3.418,26 kJ	Energia:	3.710,26kJ	Energia:	3.898,43 kJ
Zsír::	11,3500 g	Zsír::	29,0570 g	Zsír::	41,7930 g	Zsír::	36,9603 g	Zsír::	33,2793 g
Fehérje:	25,6690 g	Fehérje:	45,2865 g	Fehérje:	28,1790 g	Fehérje:	26,4577 g	Fehérje:	66,4188 g
Szénhidrát:	126,2149 g	Szénhidrát:	95,7645 g	Szénhidrát:	91,5110 g	Szénhidrát:	106,0007 g	Szénhidrát:	84,6975 g
Só:	1,4130 g	Só:	1,9161 g	Só:	2,4325 g	Só:	2,1358 g	Só:	1,6210 g
Cukor:	32,8820 g	Cukor:	4,0140 g	Cukor:	6,8820 g	Cukor:	6,1701 g	Cukor:	33,3635 g
Tel.zsírsav:	1,7390 g	Tel.zsírsav:	3,4740 g	Tel.zsírsav:	11,1050 g	Tel.zsírsav:	4,3677 g	Tel.zsírsav:	5,5805 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"

Dátum: 2025/12/08

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/12/08	Kedd 2025/12/09	Szerda 2025/12/10	Csütörtök 2025/12/11	Péntek 2025/12/12
Bolognai spagetti 722 kcal3.017 kJ A:Glutén, Tej,	Fasírt sütoben sütv 226 kcal945 kJ A:Glutén, Szójabab,	Búboshús 281 kcal1.176 kJ A:Glutén, Tojás,	Tortilla kukoricás 418 kcal1.747 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	
Alma 104 kcal435 kJ	Burgonyafozelék 283 kcal1.183 kJ A:Tej,	Burgonyapüré 341 kcal1.425 kJ A:Tej,		
	Szaloncukor 114 kcal478 kJ A:Szójabab,			

Kalória:	825,54 kcal	Kalória:	623,16kcal	Kalória:	622,05kcal	Kalória:	417,67kcal	Kalória:
Energia:	3.452,31 kJ	Energia:	2.605,74kJ	Energia:	2.601,24 kJ	Energia:	1.746,64kJ	Energia:
Zsír::	18,2310 g	Zsír::	21,0615 g	Zsír::	24,5117 g	Zsír::	19,0985 g	Zsír::
Fehérje:	44,0680 g	Fehérje:	18,4320 g	Fehérje:	32,8665 g	Fehérje:	24,3515 g	Fehérje:
Szénhidrát:	117,2600 g	Szénhidrát:	84,3736 g	Szénhidrát:	64,3739 g	Szénhidrát:	37,2400 g	Szénhidrát:
Só:	1,1250 g	Só:	2,3400 g	Só:	1,5891 g	Só:	2,9362 g	Só:
Cukor:	26,7000 g	Cukor:	27,5200 g	Cukor:	9,9636 g	Cukor:	4,6350 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	7,6000 g	Tel.zsírsav:	8,7200 g	Tel.zsírsav:	4,0880 g	Tel.zsírsav:	8,5725 g	Tel.zsírsav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2025/12/08

Hétfo 2025/12/08	Kedd 2025/12/09	Szerda 2025/12/10	Csütörtök 2025/12/11	Péntek 2025/12/12
Bolognai spagetti 549 kcal A:Glutén, 2.296 kJ	Burgonyafozelék 247 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	Búboshús 257 kcal A:Glutén, Tojás, 1.073 kJ	Tortilla kukoricás 346 kcal A:Glutén, 1.447 kJ	
Alma 78 kcal 326 kJ	Szaloncukor 76 kcal A:Szójabab, 319 kJ	Burgonyapüré 276 kcal 1.156 kJ		
	Fasírt süto ben sü ttve 222 kcal A:Glutén, Szójabab, 929 kJ			

Kalória:	627,14 kcal	Kalória:	544,97kcal	Kalória:	533,05kcal	Kalória:	346,00kcal	Kalória:
Energia:	2.622,64 kJ	Energia:	2.278,76kJ	Energia:	2.229,06 kJ	Energia:	1.446,94kJ	Energia:
Zsír::	11,6410 g	Zsír::	18,0815 g	Zsír::	19,0407 g	Zsír::	12,0300 g	Zsír::
Fehérje:	33,7680 g	Fehérje:	15,6990 g	Fehérje:	30,5455 g	Fehérje:	18,2100 g	Fehérje:
Szénhidrát:	93,7600 g	Szénhidrát:	72,6736 g	Szénhidrát:	56,8939 g	Szénhidrát:	39,9800 g	Szénhidrát:
Só:	0,7780 g	Só:	1,9560 g	Só:	1,4361 g	Só:	3,5900 g	Só:
Cukor:	21,1000 g	Cukor:	19,5220 g	Cukor:	7,5426 g	Cukor:	4,5350 g	Cukor:
Tel.zsír	sav: 2,6500 g	Tel.zsír	sav: 5,2620 g	Tel.zsír	sav: 3,0420 g	Tel.zsír	sav: 3,2350 g	Tel.zsír