

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"

Dátum: 2026/01/19

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/01/19	Kedd 2026/01/20	Szerda 2026/01/21	Csütörtök 2026/01/22	Péntek 2026/01/23
Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	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,	Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,
Vajkrém teljeskiorlésu kenyér 188 kcal785 kJ A:Glutén, Tej,	Félkemény sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 297 kcal1.242 kJ A:Glutén, Tej,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 263 kcal1.101 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Tojás rántotta 107 kcal449 kJ A:Tojás,	Gabonapehely 185 kcal772 kJ A:Glutén, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, Szezámag,
	Retek 6 kcal25 kJ	Paprika 22 kcal92 kJ	Kápia paprika 8 kcal33 kJ	Mézes margarinos teljeskiorlésu kenyér 301 kcal1.260 kJ A:Glutén,
			Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,	

Kalória:	319,94 kcal	Kalória:	435,28kcal	Kalória:	417,54kcal	Kalória:	391,95kcal	Kalória:	618,06kcal
Energia:	1.337,94 kJ	Energia:	1.820,30kJ	Energia:	1.746,10 kJ	Energia:	1.639,10kJ	Energia:	2.584,65 kJ
Zsír::	8,1000 g	Zsír::	16,3400 g	Zsír::	12,6200 g	Zsír::	19,7050 g	Zsír::	8,6000 g
Fehérje:	13,2970 g	Fehérje:	23,6520 g	Fehérje:	22,7370 g	Fehérje:	18,5610 g	Fehérje:	12,5320 g
Szénhidrát:	47,1390 g	Szénhidrát:	47,2540 g	Szénhidrát:	48,2390 g	Szénhidrát:	48,5750 g	Szénhidrát:	105,3140 g
Só:	0,9860 g	Só:	1,6060 g	Só:	1,3460 g	Só:	1,1060 g	Só:	1,1760 g
Cukor:	20,8620 g	Cukor:	20,4770 g	Cukor:	20,7720 g	Cukor:	20,3620 g	Cukor:	65,3370 g
Tel.zsírsav:	4,8520 g	Tel.zsírsav:	9,9020 g	Tel.zsírsav:	4,1120 g	Tel.zsírsav:	2,5520 g	Tel.zsírsav:	3,9020 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2026/01/19	

Hétfo 2026/01/19	Kedd 2026/01/20	Szerda 2026/01/21	Csütörtök 2026/01/22	Péntek 2026/01/23
Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ	Gyümölcstea 40 kcal168 kJ
Rizstej 118 kcal491 kJ	Rizstej 118 kcal491 kJ	Rizstej 118 kcal491 kJ	Rizstej 118 kcal491 kJ	Rizstej 118 kcal491 kJ
Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 256 kcal1.070 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 216 kcal902 kJ A:Glutén,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 263 kcal1.101 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Tojás rántotta 107 kcal449 kJ A:Tojás,	Gabonapehely 193 kcal807 kJ A:Glutén,
	Retek 6 kcal25 kJ	Paprika 22 kcal92 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,	Mézes margarinos teljeskiorlésu kenyér 269 kcal1.124 kJ A:Glutén,
			Kápia paprika 8 kcal33 kJ	

Kalória:	413,58 kcal	Kalória:	379,45kcal	Kalória:	443,04kcal	Kalória:	417,45kcal	Kalória:	619,49kcal
Energia:	1.729,55 kJ	Energia:	1.586,81kJ	Energia:	1.852,73 kJ	Energia:	1.745,73kJ	Energia:	2.590,63 kJ
Zsír::	13,8000 g	Zsír::	8,2800 g	Zsír::	12,1200 g	Zsír::	19,2050 g	Zsír::	7,2000 g
Fehérje:	10,1720 g	Fehérje:	11,8520 g	Fehérje:	16,1370 g	Fehérje:	11,9610 g	Fehérje:	9,8420 g
Szénhidrát:	61,0440 g	Szénhidrát:	63,3640 g	Szénhidrát:	62,3890 g	Szénhidrát:	62,7250 g	Szénhidrát:	127,3640 g
Só:	1,6110 g	Só:	1,9510 g	Só:	1,3710 g	Só:	1,1310 g	Só:	1,7010 g
Cukor:	19,2870 g	Cukor:	19,3270 g	Cukor:	19,4220 g	Cukor:	19,0120 g	Cukor:	46,4370 g
Tel.zsírsv:	4,6220 g	Tel.zsírsv:	2,5020 g	Tel.zsírsv:	2,1120 g	Tel.zsírsv:	0,5520 g	Tel.zsírsv:	2,0520 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"	
Dátum: 2026/01/19	

Hétfő 2026/01/19	Kedd 2026/01/20	Szerda 2026/01/21	Csütörtök 2026/01/22	Péntek 2026/01/23
Palócleves 247 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 980 kJ	Sertésraguleves 164 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 658 kJ	Tarhonyaleves 172 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 694 kJ	Zöldborsóleves 186 kcal A:Glutén, Zeller, 750 kJ	Barackos almaleves 120 kcal A:Glutén, 503 kJ
Tejberizs 524 kcal A:Tej, 2.192 kJ	Harcsapaprikás 244 kcal A:Glutén, Tej, Halak, 1.020 kJ	Gyros hús 119 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 497 kJ	Rántott sajt süto ben sütv e 357 kcal A:Glutén, Tej, 1.494 kJ	Sült csirkecomb 220 kcal 919 kJ
Mandarin 47 kcal 196 kJ	Párolt bulgur 398 kcal A:Glutén, 1.663 kJ	Sült burgonya 455 kcal 1.903 kJ	Párolt rizs 365 kcal 1.527 kJ	Petrezselymes burgonya 261 kcal 1.092 kJ
		Friss saláta joghurtos öntettel 82 kcal A:Tej, 343 kJ	Áfonya öntet 110 kcal 458 kJ	Fejeskáposzta saláta 74 kcal 309 kJ

Kalória:	817,77 kcal	Kalória:	805,32kcal	Kalória:	828,10kcal	Kalória:	1.017,61kcal	Kalória:	675,33kcal
Energia:	3.367,82 kJ	Energia:	3.341,77kJ	Energia:	3.437,01 kJ	Energia:	4.229,53kJ	Energia:	2.823,92 kJ
Zsír::	17,2685 g	Zsír::	32,9070 g	Zsír::	34,6765 g	Zsír::	38,3803 g	Zsír::	15,4582 g
Fehérje:	33,5755 g	Fehérje:	43,9565 g	Fehérje:	29,8645 g	Fehérje:	30,6577 g	Fehérje:	38,1769 g
Szénhidrát:	125,0209 g	Szénhidrát:	85,1445 g	Szénhidrát:	107,1010 g	Szénhidrát:	126,6007 g	Szénhidrát:	88,9778 g
Só:	1,4542 g	Só:	1,9361 g	Só:	2,2897 g	Só:	1,8518 g	Só:	1,5570 g
Cukor:	49,6070 g	Cukor:	4,5490 g	Cukor:	19,0770 g	Cukor:	28,3701 g	Cukor:	35,9405 g
Tel.zsírsav:	8,1915 g	Tel.zsírsav:	5,9090 g	Tel.zsírsav:	10,8525 g	Tel.zsírsav:	10,6677 g	Tel.zsírsav:	2,6105 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/01/19

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/01/19	Kedd 2026/01/20	Szerda 2026/01/21	Csütörtök 2026/01/22	Péntek 2026/01/23
Palócleves 252 kcal A:Glutén, Zeller, 1.001 kJ	Sertésraguleves 164 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 658 kJ	Tarhonyaleves 209 kcal A:Glutén, Zeller, 850 kJ	Zöldborsóleves 186 kcal A:Glutén, Zeller, 750 kJ	Barackos almaleves 126 kcal A:Glutén, 525 kJ
Tejberizs 528 kcal 2.208 kJ	Harcsapaprikás 181 kcal A:Halak, 758 kJ	Gyros hús 135 kcal 566 kJ	Tempurabundás csirkemell sütoben sütv 336 kcal A:Glutén, 1.404 kJ	Sült csirkecomb 480 kcal 2.006 kJ
Mandarin 37 kcal 157 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		Fejeskáposzta saláta 67 kcal 282 kJ

Kalória:	817,37 kcal	Kalória:	810,87kcal	Kalória:	864,96kcal	Kalória:	886,36kcal	Kalória:	950,47kcal
Energia:	3.366,15 kJ	Energia:	3.364,97kJ	Energia:	3.591,18 kJ	Energia:	3.680,66kJ	Energia:	3.974,54 kJ
Zsír::	11,5900 g	Zsír::	29,0570 g	Zsír::	46,3930 g	Zsír::	39,6303 g	Zsír::	33,2948 g
Fehérje:	26,2290 g	Fehérje:	45,2865 g	Fehérje:	28,1790 g	Fehérje:	26,3377 g	Fehérje:	66,6543 g
Szénhidrát:	144,2949 g	Szénhidrát:	95,7645 g	Szénhidrát:	91,5110 g	Szénhidrát:	98,4907 g	Szénhidrát:	89,6830 g
Só:	1,4130 g	Só:	1,9161 g	Só:	2,4325 g	Só:	1,4848 g	Só:	1,7120 g
Cukor:	50,3220 g	Cukor:	4,0140 g	Cukor:	6,8820 g	Cukor:	6,3401 g	Cukor:	37,0405 g
Tel.zsírsv:	1,8190 g	Tel.zsírsv:	3,4740 g	Tel.zsírsv:	11,6050 g	Tel.zsírsv:	4,9777 g	Tel.zsírsv:	5,5805 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"

Dátum: 2026/01/19

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/01/19	Kedd 2026/01/20	Szerda 2026/01/21	Csütörtök 2026/01/22	Péntek 2026/01/23
Bolognai spagetti 700 kcal A:Glutén, Tej,2.929 kJ	Fasírt süto ben sütv 267 kcal A:Glutén, Szójabab,1.118 kJ	Búboshús 299 kcal A:Glutén, Tojás,1.251 kJ	Tortilla kukoricás 401 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,1.676 kJ	
	Burgonyafozelék 286 kcal A:Glutén, Tej,1.196 kJ	Burgonyapüre 299 kcal A:Tej,1.252 kJ		

Kalória:	700,40 kcal	Kalória:	553,47kcal	Kalória:	598,54kcal	Kalória:	400,70kcal	Kalória:	
Energia:	2.928,67 kJ	Energia:	2.314,31kJ	Energia:	2.502,91 kJ	Energia:	1.675,69kJ	Energia:	
Zsír::	16,6824 g	Zsír::	21,3415 g	Zsír::	20,0217 g	Zsír::	15,3435 g	Zsír::	
Fehérje:	44,3710 g	Fehérje:	18,6890 g	Fehérje:	34,3465 g	Fehérje:	21,3215 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	91,3092 g	Szénhidrát:	64,1436 g	Szénhidrát:	65,9739 g	Szénhidrát:	42,8700 g	Szénhidrát:	
Só:	1,3100 g	Só:	2,3300 g	Só:	1,5891 g	Só:	2,7712 g	Só:	
Cukor:	19,3300 g	Cukor:	7,5320 g	Cukor:	11,0636 g	Cukor:	7,1600 g	Cukor:	
Tel.zsír	7,0100 g	Tel.zsír	5,6520 g	Tel.zsír	3,5880 g	Tel.zsír	6,1625 g	Tel.zsír	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/01/19

Hétfo 2026/01/19	Kedd 2026/01/20	Szerda 2026/01/21	Csütörtök 2026/01/22	Péntek 2026/01/23
Bolognai spagetti 475 kcal A:Glutén, 1.985 kJ	Fasírt sütoben sütv 222 kcal A:Glutén, Szójabab, 929 kJ	Búboshús 257 kcal A:Glutén, Tojás, 1.073 kJ	Tortilla kukoricás 546 kcal A:Glutén, 2.285 kJ	
	Burgonyafozelék 247 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	Burgonyapüré 276 kcal 1.156 kJ		

Kalória:	474,74 kcal	Kalória:	468,77kcal	Kalória:	533,05kcal	Kalória:	546,32kcal	Kalória:
Energia:	1.985,32 kJ	Energia:	1.960,10kJ	Energia:	2.229,06 kJ	Energia:	2.284,67kJ	Energia:
Zsír::	9,1770 g	Zsír::	16,4815 g	Zsír::	19,0407 g	Zsír::	26,7600 g	Zsír::
Fehérje:	25,2760 g	Fehérje:	15,4990 g	Fehérje:	30,5455 g	Fehérje:	33,5440 g	Fehérje:
Szénhidrát:	71,6600 g	Szénhidrát:	57,6736 g	Szénhidrát:	56,8939 g	Szénhidrát:	39,2300 g	Szénhidrát:
Só:	0,7260 g	Só:	1,9560 g	Só:	1,4361 g	Só:	2,1570 g	Só:
Cukor:	13,4000 g	Cukor:	6,5220 g	Cukor:	7,5426 g	Cukor:	4,0140 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	1,9020 g	Tel.zsírsav:	3,6620 g	Tel.zsírsav:	3,0420 g	Tel.zsírsav:	3,9840 g	Tel.zsírsav: