

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"

Dátum: 2026/03/02

Hétfo 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06
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,	Tojás rántotta 107 kcal449 kJ A:Tojás,	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,	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,	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 margarinós teljeskiorlésu kenyér 227 kcal951 kJ A:Glutén,

Kalória:	319,94 kcal	Kalória:	435,28kcal	Kalória:	417,54kcal	Kalória:	299,95kcal	Kalória:	544,07kcal
Energia:	1.337,94 kJ	Energia:	1.820,30kJ	Energia:	1.746,10 kJ	Energia:	1.254,36kJ	Energia:	2.275,25 kJ
Zsír::	8,1000 g	Zsír::	16,3400 g	Zsír::	12,6200 g	Zsír::	16,7050 g	Zsír::	7,6000 g
Fehérje:	13,2970 g	Fehérje:	23,6520 g	Fehérje:	22,7370 g	Fehérje:	11,9610 g	Fehérje:	12,4270 g
Szénhidrát:	47,1390 g	Szénhidrát:	47,2540 g	Szénhidrát:	48,2390 g	Szénhidrát:	38,9750 g	Szénhidrát:	89,0890 g
Só:	0,9860 g	Só:	1,6060 g	Só:	1,3460 g	Só:	0,9060 g	Só:	1,1360 g
Cukor:	20,8620 g	Cukor:	20,4770 g	Cukor:	20,7720 g	Cukor:	10,7620 g	Cukor:	49,1120 g
Tel.zsírsav:	4,8520 g	Tel.zsírsav:	9,9020 g	Tel.zsírsav:	4,1120 g	Tel.zsírsav:	0,5520 g	Tel.zsírsav:	3,3520 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/03/02

Hétfo 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06
Gyümölcsstea 40 kcal168 kJ	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	Rizstej 118 kcal491 kJ
Soproni felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 269 kcal1.123 kJ A:Glutén,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 256 kcal1.070 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 margarin teljeskiorlésu kenyér 269 kcal1.124 kJ A:Glutén,
			Kápia paprika 8 kcal33 kJ	

Kalória:	426,33 kcal	Kalória:	419,58kcal	Kalória:	443,04kcal	Kalória:	417,45kcal	Kalória:	619,49kcal
Energia:	1.782,88 kJ	Energia:	1.754,64kJ	Energia:	1.852,73 kJ	Energia:	1.745,73kJ	Energia:	2.590,63 kJ
Zsír::	14,8000 g	Zsír::	13,8400 g	Zsír::	12,1200 g	Zsír::	19,2050 g	Zsír::	7,2000 g
Fehérje:	10,5470 g	Fehérje:	10,6520 g	Fehérje:	16,1370 g	Fehérje:	11,9610 g	Fehérje:	9,8420 g
Szénhidrát:	61,6590 g	Szénhidrát:	61,8440 g	Szénhidrát:	62,3890 g	Szénhidrát:	62,7250 g	Szénhidrát:	127,3640 g
Só:	1,5710 g	Só:	1,6110 g	Só:	1,3710 g	Só:	1,1310 g	Só:	1,7010 g
Cukor:	19,3820 g	Cukor:	19,2870 g	Cukor:	19,4220 g	Cukor:	19,0120 g	Cukor:	46,4370 g
Tel.zsírsav:	5,0320 g	Tel.zsírsav:	4,6220 g	Tel.zsírsav:	2,1120 g	Tel.zsírsav:	0,5520 g	Tel.zsírsav:	2,0520 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"	
Dátum: 2026/03/02	

Hétfő 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06
Palócleves 266 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.059 kJ	Sertéslaguleves 144 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 575 kJ	Tarhonyaleves 142 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 570 kJ	Zöldborsóleves 178 kcal A:Glutén, Zeller, 718 kJ	Barackos almaleves 126 kcal A:Glutén, 525 kJ
Tejberizs 528 kcal A:Tej, 2.208 kJ	Harcsapaprikás 221 kcal A:Glutén, Tej, Halak, 925 kJ	Gyros hús 135 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 566 kJ	Rántott sajt sütoen sütv 304 kcal A:Glutén, Tej, 1.270 kJ	Sült csirkecomb 279 kcal 1.166 kJ
Mandarin 47 kcal 196 kJ	Párolt bulgur 383 kcal A:Glutén, 1.603 kJ	Sült burgonya 496 kcal 2.076 kJ	Párolt rizs 356 kcal 1.490 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 67 kcal 282 kJ

Kalória:	840,60 kcal	Kalória:	748,30kcal	Kalória:	856,21kcal	Kalória:	947,37kcal	Kalória:	733,16kcal
Energia:	3.463,29 kJ	Energia:	3.103,31kJ	Energia:	3.554,55 kJ	Energia:	3.935,78kJ	Energia:	3.065,77 kJ
Zsír::	18,2885 g	Zsír::	21,1170 g	Zsír::	41,0145 g	Zsír::	35,8403 g	Zsír::	17,7048 g
Fehérje:	33,9165 g	Fehérje:	45,8515 g	Fehérje:	28,9445 g	Fehérje:	27,0777 g	Fehérje:	47,4843 g
Szénhidrát:	127,7349 g	Szénhidrát:	96,5395 g	Szénhidrát:	101,2310 g	Szénhidrát:	119,5707 g	Szénhidrát:	89,1830 g
Só:	1,4592 g	Só:	1,9306 g	Só:	2,7864 g	Só:	1,6818 g	Só:	1,5420 g
Cukor:	50,7580 g	Cukor:	4,5990 g	Cukor:	18,3420 g	Cukor:	27,8801 g	Cukor:	37,0405 g
Tel.zsírsv:	8,8025 g	Tel.zsírsv:	5,1140 g	Tel.zsírsv:	11,5375 g	Tel.zsírsv:	9,3667 g	Tel.zsírsv:	3,2005 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/03/02

Hétfo 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06
Palócleves 239 kcal A:Glutén, Zeller, 945 kJ	Sertésraguleves 164 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 658 kJ	Tarhonyaleves 166 kcal A:Glutén, Zeller, 670 kJ	Zöldborsóleves 178 kcal A:Glutén, Zeller, 718 kJ	Barackos almaleves 126 kcal A:Glutén, 525 kJ
Tejberizs 508 kcal 2.123 kJ	Harcsapaprikás 203 kcal A:Glutén, Halak, 847 kJ	Gyros hús 135 kcal 566 kJ	Tempurabundás csirkemell sütoben sütv 336 kcal A:Glutén, 1.404 kJ	Sült csirkecomb 362 kcal 1.512 kJ
Mandarin 37 kcal 157 kJ	Párolt bulgur 466 kcal A:Glutén, 1.949 kJ	Sült burgonya 496 kcal 2.076 kJ	Párolt rizs 356 kcal 1.490 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.161 kJ
		Friss saláta 24 kcal 99 kJ		Fejeskáposzta saláta 67 kcal 282 kJ

Kalória:	783,59 kcal	Kalória:	832,32kcal	Kalória:	821,81kcal	Kalória:	869,84kcal	Kalória:	832,40kcal
Energia:	3.224,89 kJ	Energia:	3.454,68kJ	Energia:	3.410,73 kJ	Energia:	3.611,55kJ	Energia:	3.480,78 kJ
Zsír::	11,5550 g	Zsír::	29,1070 g	Zsír::	41,7830 g	Zsír::	40,1503 g	Zsír::	28,7448 g
Fehérje:	25,9080 g	Fehérje:	45,7765 g	Fehérje:	28,1290 g	Fehérje:	25,4777 g	Fehérje:	47,4843 g
Szénhidrát:	136,8499 g	Szénhidrát:	99,5645 g	Szénhidrát:	91,1510 g	Szénhidrát:	95,2007 g	Szénhidrát:	89,1830 g
Só:	1,4130 g	Só:	1,9161 g	Só:	2,3575 g	Só:	1,4848 g	Só:	1,5420 g
Cukor:	45,1260 g	Cukor:	4,1290 g	Cukor:	6,5220 g	Cukor:	6,1901 g	Cukor:	37,0405 g
Tel.zsírsav:	1,8130 g	Tel.zsírsav:	3,4890 g	Tel.zsírsav:	11,1000 g	Tel.zsírsav:	5,1217 g	Tel.zsírsav:	4,4005 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2026/03/02

Hétfo 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06
Bolognai spagetti 664 kcal A:Glutén, Tej, 2.776 kJ	Fasírt sütoben sütv 276 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.153 kJ	Búboshús 257 kcal A:Glutén, Tojás, 1.073 kJ	Tortilla sonkás kukor 442 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.849 kJ	
	Burgonyafozelék 307 kcal A:Glutén, Tej, 1.283 kJ	Burgonyapü 295 kcal A:Tej, 1.233 kJ		

Kalória:	663,71 kcal	Kalória:	582,44kcal	Kalória:	551,45kcal	Kalória:	442,20kcal	Kalória:
Energia:	2.775,57 kJ	Energia:	2.435,45kJ	Energia:	2.306,00 kJ	Energia:	1.849,24kJ	Energia:
Zsír::	16,5410 g	Zsír::	24,2615 g	Zsír::	19,6407 g	Zsír::	15,5085 g	Zsír::
Fehérje:	42,9680 g	Fehérje:	18,9790 g	Fehérje:	31,8655 g	Fehérje:	22,0515 g	Fehérje:
Szénhidrát:	83,9900 g	Szénhidrát:	64,5336 g	Szénhidrát:	58,8139 g	Szénhidrát:	51,1400 g	Szénhidrát:
Só:	1,2990 g	Só:	2,3400 g	Só:	1,4761 g	Só:	2,6482 g	Só:
Cukor:	18,8800 g	Cukor:	7,7420 g	Cukor:	9,4626 g	Cukor:	8,6650 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	6,9800 g	Tel.zsírsav:	6,9620 g	Tel.zsírsav:	3,4420 g	Tel.zsírsav:	6,1425 g	Tel.zsírsav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/03/02

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06
Bolognai spagetti 522 kcal2.183 kJ A:Glutén,	Fasírt sütoben sütv 222 kcal929 kJ A:Glutén, Szójabab,	Búboshús 257 kcal1.073 kJ A:Glutén, Tojás,	Tortilla sonkás kukoricás 378 kcal1.580 kJ A:Glutén,	
	Burgonyafozelék 247 kcal1.031 kJ A:Glutén,	Burgonyapüre 276 kcal1.156 kJ		

Kalória:	521,94 kcal	Kalória:	468,77kcal	Kalória:	533,05kcal	Kalória:	377,84kcal	Kalória:	
Energia:	2.182,71 kJ	Energia:	1.960,10kJ	Energia:	2.229,06 kJ	Energia:	1.580,07kJ	Energia:	
Zsír::	10,2590 g	Zsír::	16,4815 g	Zsír::	19,0407 g	Zsír::	10,6500 g	Zsír::	
Fehérje:	29,3720 g	Fehérje:	15,4990 g	Fehérje:	30,5455 g	Fehérje:	14,9900 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	76,6600 g	Szénhidrát:	57,6736 g	Szénhidrát:	56,8939 g	Szénhidrát:	53,0500 g	Szénhidrát:	
Só:	0,7520 g	Só:	1,9560 g	Só:	1,4361 g	Só:	2,3020 g	Só:	
Cukor:	18,4000 g	Cukor:	6,5220 g	Cukor:	7,5426 g	Cukor:	7,6700 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	2,2760 g	Tel.zsírsav:	3,6620 g	Tel.zsírsav:	3,0420 g	Tel.zsírsav:	2,6400 g	Tel.zsírsav:	