

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2026/06/08

| Hétfő 2026/06/08 | Kedd 2026/06/09 | Szerda 2026/06/10 | Csütörtök 2026/06/11 | Péntek 2026/06/12 |
|---|---|---|---|--|
| Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ | Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ | Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ | Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ | Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ |
| Tej 1,5 %-os 92 kcal 385 kJ A:Tej, | Tej 1,5 %-os 92 kcal 385 kJ A:Tej, | Tej 1,5 %-os 92 kcal 385 kJ A:Tej, | Tej 1,5 %-os 92 kcal 385 kJ A:Tej, | Tej 1,5 %-os 92 kcal 385 kJ A:Tej, |
| Vajkrém teljeskirolésu kenyér 188 kcal 785 kJ A:Glutén, Tej, | Sonkakrém teljeskirolésu kenyér 224 kcal 936 kJ A:Glutén, Tej, | Félkemény sajt margarin teljeskirolésu kenyér 297 kcal 1.242 kJ A:Glutén, Tej, | Sertéspárizsi margarin teljeskirolésu kenyér 256 kcal 1.070 kJ A:Glutén, | Margarinos mézes kenyér 235 kcal 984 kJ A:Glutén, |
| | Retek 6 kcal 25 kJ | Kápia paprika 8 kcal 33 kJ | Paprika 22 kcal 92 kJ | |

| | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|---------------|------------|---------------|-------------|---------------|------------|---------------|-------------|
| Kalória: | 319,94 kcal | Kalória: | 361,97kcal | Kalória: | 437,12kcal | Kalória: | 410,08kcal | Kalória: | 367,45kcal |
| Energia: | 1.337,94 kJ | Energia: | 1.513,70kJ | Energia: | 1.828,00 kJ | Energia: | 1.714,91kJ | Energia: | 1.536,65 kJ |
| Zsír:: | 8,1000 g | Zsír:: | 8,9800 g | Zsír:: | 16,4200 g | Zsír:: | 14,4200 g | Zsír:: | 6,7280 g |
| Fehérje: | 13,2970 g | Fehérje: | 19,1770 g | Fehérje: | 23,6520 g | Fehérje: | 17,0920 g | Fehérje: | 10,7640 g |
| Szénhidrát: | 47,1390 g | Szénhidrát: | 49,7790 g | Szénhidrát: | 47,6540 g | Szénhidrát: | 48,0940 g | Szénhidrát: | 66,6640 g |
| Só: | 0,9860 g | Só: | 1,9500 g | Só: | 1,6060 g | Só: | 1,5860 g | Só: | 0,9380 g |
| Cukor: | 20,8620 g | Cukor: | 21,0020 g | Cukor: | 20,4770 g | Cukor: | 20,6370 g | Cukor: | 19,8010 g |
| Tel.zsírsvav: | 4,8520 g | Tel.zsírsvav: | 4,9320 g | Tel.zsírsvav: | 9,9020 g | Tel.zsírsvav: | 6,6220 g | Tel.zsírsvav: | 3,9260 g |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/06/08

| Hétfő 2026/06/08 | Kedd 2026/06/09 | Szerda 2026/06/10 | Csütörtök 2026/06/11 | Péntek 2026/06/12 |
|---|--|---|---|---|
| Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ | Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ | Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ | Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ | Gyümölcs tea 40 kcal 168 kJ |
| Rizstej 118 kcal 491 kJ | Rizstej 118 kcal 491 kJ | Rizstej 118 kcal 491 kJ | Rizstej 118 kcal 491 kJ | Rizstej 118 kcal 491 kJ |
| Margarin teljeskiorlésu kenyér 162 kcal 678 kJ A:Glutén, | Sonkakrém teljeskiorlésu kenyér 217 kcal 910 kJ A:Glutén, | Margarin teljeskiorlésu kenyér 171 kcal 715 kJ A:Glutén, | Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 256 kcal 1.070 kJ A:Glutén, | Mézes margarin teljeskiorlésu kenyér 269 kcal 1.124 kJ A:Glutén, |
| Kápia paprika 8 kcal 33 kJ | Retek 6 kcal 25 kJ | Kápia paprika 8 kcal 33 kJ | Paprika 22 kcal 92 kJ | |

| | | | | | | | | | |
|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| Kalória: | 327,78 kcal | Kalória: | 381,22kcal | Kalória: | 336,62kcal | Kalória: | 435,58kcal | Kalória: | 426,49kcal |
| Energia: | 1.370,72 kJ | Energia: | 1.594,21kJ | Energia: | 1.407,72 kJ | Energia: | 1.821,55kJ | Energia: | 1.783,52 kJ |
| Zsír:: | 5,7200 g | Zsír:: | 8,4800 g | Zsír:: | 6,7200 g | Zsír:: | 13,9200 g | Zsír:: | 6,6000 g |
| Fehérje: | 6,2270 g | Fehérje: | 11,8570 g | Fehérje: | 6,2520 g | Fehérje: | 10,4920 g | Fehérje: | 5,8920 g |
| Szénhidrát: | 61,7390 g | Szénhidrát: | 63,3690 g | Szénhidrát: | 61,7640 g | Szénhidrát: | 62,2440 g | Szénhidrát: | 84,8640 g |
| Só: | 0,9110 g | Só: | 1,9590 g | Só: | 0,9510 g | Só: | 1,6110 g | Só: | 0,9510 g |
| Cukor: | 19,0620 g | Cukor: | 19,3320 g | Cukor: | 19,0870 g | Cukor: | 19,2870 g | Cukor: | 43,3870 g |
| Tel.zsírsv: | 1,3520 g | Tel.zsírsv: | 2,6120 g | Tel.zsírsv: | 1,9020 g | Tel.zsírsv: | 4,6220 g | Tel.zsírsv: | 1,9020 g |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"

Dátum: 2026/06/08

| Hétfő 2026/06/08 | Kedd 2026/06/09 | Szerda 2026/06/10 | Csütörtök 2026/06/11 | Péntek 2026/06/12 |
|---|---|---|---|--|
| Lencseleves 300 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, 1.227 kJ | Zöldborsóleves 180 kcal A:Glutén, Zeller, 727 kJ | Tarhonyaleves 219 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 890 kJ | Tojásleves 174 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 675 kJ | Darálthúsleves 139 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 557 kJ |
| Mákos metélt 583 kcal A:Glutén, Diófélék, 2.439 kJ | Fuszeres csirkecombfilé 144 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámag, Szezámag, 601 kJ | Brassói aprópecsenye 514 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.149 kJ | Bakonyi sertéstokány 294 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.229 kJ | Grill csirkemell 161 kcal 675 kJ |
| Mandarin 47 kcal 196 kJ | Burgonyafozelék 288 kcal A:Glutén, Tej, 1.204 kJ | Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ | Párolt rizs 356 kcal 1.490 kJ | Almamártás 179 kcal A:Glutén, Tej, 747 kJ |

| | | | | | | | | | |
|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| Kalória: | 929,62 kcal | Kalória: | 611,63kcal | Kalória: | 747,54kcal | Kalória: | 824,11kcal | Kalória: | 479,56kcal |
| Energia: | 3.861,57 kJ | Energia: | 2.531,50kJ | Energia: | 3.100,00 kJ | Energia: | 3.394,05kJ | Energia: | 1.978,15 kJ |
| Zsír:: | 23,4233 g | Zsír:: | 27,2313 g | Zsír:: | 25,5980 g | Zsír:: | 40,8978 g | Zsír:: | 14,1224 g |
| Fehérje: | 37,5636 g | Fehérje: | 26,8866 g | Fehérje: | 36,4430 g | Fehérje: | 29,6638 g | Fehérje: | 39,3126 g |
| Szénhidrát: | 132,5240 g | Szénhidrát: | 67,7453 g | Szénhidrát: | 82,6621 g | Szénhidrát: | 82,3234 g | Szénhidrát: | 43,2231 g |
| Só: | 1,3552 g | Só: | 2,2586 g | Só: | 2,6853 g | Só: | 1,7775 g | Só: | 1,4726 g |
| Cukor: | 27,4948 g | Cukor: | 11,1461 g | Cukor: | 17,2920 g | Cukor: | 4,6737 g | Cukor: | 27,5120 g |
| Tel.zsírsv: | 2,7424 g | Tel.zsírsv: | 4,9262 g | Tel.zsírsv: | 4,0145 g | Tel.zsírsv: | 7,9925 g | Tel.zsírsv: | 3,5024 g |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/06/08

| Hétfő 2026/06/08 | Kedd 2026/06/09 | Szerda 2026/06/10 | Csütörtök 2026/06/11 | Péntek 2026/06/12 |
|--|---|--|--|--|
| Lencseleves 275 kcal A:Glutén, Zeller, Mustár, 1.122 kJ | Zöldborsóleves 178 kcal A:Glutén, Zeller, 718 kJ | Tarhonyaleves 198 kcal A:Glutén, Zeller, 804 kJ | Tojásleves 174 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 675 kJ | Grill csirkemell 161 kcal 675 kJ |
| Mákos metélt 573 kcal A:Glutén, Diófélék, 2.398 kJ | Fuszeres csirkecombfilé 144 kcal 601 kJ | Brassói aprópecsenye 512 kcal 2.143 kJ | Bakonyi sertéstokány 234 kcal A:Glutén, 980 kJ | Almamártás 208 kcal A:Glutén, 869 kJ |
| Mandarin 37 kcal 157 kJ | Burgonyafozelék 247 kcal A:Glutén, 1.031 kJ | Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ | Párolt rizs 356 kcal 1.490 kJ | Darálthúsleves 139 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 557 kJ |

| | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|---------------|------------|---------------|-------------|---------------|------------|---------------|-------------|
| Kalória: | 885,39 kcal | Kalória: | 568,07kcal | Kalória: | 725,38kcal | Kalória: | 764,66kcal | Kalória: | 508,74kcal |
| Energia: | 3.676,61 kJ | Energia: | 2.349,37kJ | Energia: | 3.007,34 kJ | Energia: | 3.145,43kJ | Energia: | 2.100,30 kJ |
| Zsír:: | 22,9140 g | Zsír:: | 23,2018 g | Zsír:: | 25,5227 g | Zsír:: | 35,2910 g | Zsír:: | 11,2421 g |
| Fehérje: | 34,2362 g | Fehérje: | 26,2567 g | Fehérje: | 35,9223 g | Fehérje: | 28,8426 g | Fehérje: | 39,3566 g |
| Szénhidrát: | 126,7433 g | Szénhidrát: | 66,8243 g | Szénhidrát: | 78,2261 g | Szénhidrát: | 80,8954 g | Szénhidrát: | 55,8317 g |
| Só: | 1,3235 g | Só: | 2,2158 g | Só: | 2,6832 g | Só: | 1,7486 g | Só: | 1,4576 g |
| Cukor: | 36,5026 g | Cukor: | 10,7421 g | Cukor: | 16,2870 g | Cukor: | 3,9057 g | Cukor: | 40,3970 g |
| Tel.zsírsvav: | 1,6494 g | Tel.zsírsvav: | 2,5097 g | Tel.zsírsvav: | 4,0100 g | Tel.zsírsvav: | 4,6025 g | Tel.zsírsvav: | 1,6874 g |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2026/06/08

Hétfő
2026/06/08

Kedd
2026/06/09

Szerda
2026/06/10

Csütörtök
2026/06/11

Péntek
2026/06/12

| | |
|----------------------------|--------|
| Lecsős sertésszelet | |
| 238 kcal A:Glutén, | 996 kJ |

| | |
|------------------------------|----------|
| Sajtos tejfölös nudli | |
| 520 kcal A:Glutén, Tej, | 2.177 kJ |

| | |
|---------------------------|--------|
| Natúr sertésszelet | |
| 168 kcal | 702 kJ |

| | |
|-----------------------|----------|
| Párolt bulgur | |
| 349 kcal A:Glutén, | 1.460 kJ |

| | |
|--------------|--------|
| Banán | |
| 210 kcal | 878 kJ |

| | |
|-----------------------|----------|
| Zsemle | |
| 301 kcal A:Glutén, | 1.257 kJ |

| | |
|---------------------|-------|
| Friss saláta | |
| 5 kcal | 22 kJ |

Kalória: 587,37 kcal
Energia: 2.456,32 kJ
Zsír:: 16,0790 g
Fehérje: 33,7010 g
Szénhidrát: 78,3110 g
Só: 2,0310 g
Cukor: 4,4380 g
Tel.zsírsvav: 3,0460 g

Kalória: 730,49kcal
Energia: 3.054,84kJ
Zsír:: 21,1400 g
Fehérje: 20,7700 g
Szénhidrát: 110,8000 g
Só: 2,3000 g
Cukor: 35,2600 g
Tel.zsírsvav: 9,0300 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Kalória: 473,59kcal
Energia: 1.980,49kJ
Zsír:: 9,3990 g
Fehérje: 31,0630 g
Szénhidrát: 62,5690 g
Só: 2,0210 g
Cukor: 1,1520 g
Tel.zsírsvav: 2,7010 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/06/08

Hétfő
2026/06/08

Kedd
2026/06/09

Szerda
2026/06/10

Csütörtök
2026/06/11

Péntek
2026/06/12

| | |
|----------------------------|----------|
| Lecsős sertésszelet | |
| 246 kcal A:Glutén, | 1.027 kJ |

| | |
|-----------------------|----------|
| Morzás nudli | |
| 601 kcal A:Glutén, | 2.512 kJ |

| | |
|---------------------------|--------|
| Natúr sertésszelet | |
| 168 kcal | 702 kJ |

| | |
|-----------------------|----------|
| Párolt bulgur | |
| 315 kcal A:Glutén, | 1.317 kJ |

| | |
|--------------|--------|
| Banán | |
| 210 kcal | 878 kJ |

| | |
|-----------------------|----------|
| Zsemle | |
| 301 kcal A:Glutén, | 1.257 kJ |

| | |
|---------------------|-------|
| Friss saláta | |
| 7 kcal | 27 kJ |

Kalória: 560,64 kcal
Energia: 2.344,54 kJ
Zsír:: 15,9790 g
Fehérje: 32,6450 g
Szénhidrát: 71,9110 g
Só: 1,8060 g
Cukor: 3,4270 g
Tel.zsírsvav: 3,0400 g

Kalória: 810,77kcal
Energia: 3.390,40kJ
Zsír:: 10,3872 g
Fehérje: 14,8667 g
Szénhidrát: 161,1394 g
Só: 2,6590 g
Cukor: 65,3250 g
Tel.zsírsvav: 1,1200 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Kalória: 474,89kcal
Energia: 1.985,92kJ
Zsír:: 9,3990 g
Fehérje: 31,1530 g
Szénhidrát: 62,8690 g
Só: 2,0210 g
Cukor: 1,3520 g
Tel.zsírsvav: 2,7010 g

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav: