

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"

Dátum: 2026/09/07

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/09/07	Kedd 2026/09/08	Szerda 2026/09/09	Csütörtök 2026/09/10	Péntek 2026/09/11
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,
Csemege kolbász margarin teljeskiorlésu kenyér 208 kcal871 kJ A:Glutén,	Sajtkrém teljeskiorlésu kenyér 172 kcal720 kJ A:Glutén, Tej,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 256 kcal1.070 kJ A:Glutén,	Tojás rántotta 107 kcal449 kJ A:Tojás,	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 248 kcal1.038 kJ A:Glutén,
	Kápia paprika 8 kcal33 kJ	Uborka 5 kcal20 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,	Kápia paprika 8 kcal33 kJ
			Kápia paprika 8 kcal33 kJ	

Kalória:	340,48 kcal	Kalória:	312,18kcal	Kalória:	392,77kcal	Kalória:	391,95kcal	Kalória:	388,32kcal
Energia:	1.423,85 kJ	Energia:	1.305,51kJ	Energia:	1.642,51 kJ	Energia:	1.639,10kJ	Energia:	1.623,93 kJ
Zsír::	9,6000 g	Zsír::	5,4200 g	Zsír::	14,3400 g	Zsír::	19,7050 g	Zsír::	13,2200 g
Fehérje:	13,9720 g	Fehérje:	14,9770 g	Fehérje:	17,1720 g	Fehérje:	18,5610 g	Fehérje:	18,0520 g
Szénhidrát:	46,5140 g	Szénhidrát:	49,5390 g	Szénhidrát:	47,5740 g	Szénhidrát:	48,5750 g	Szénhidrát:	48,2140 g
Só:	1,1260 g	Só:	1,0060 g	Só:	1,5900 g	Só:	1,1060 g	Só:	1,5860 g
Cukor:	20,4370 g	Cukor:	21,1620 g	Cukor:	20,6370 g	Cukor:	20,3620 g	Cukor:	20,5170 g
Tel.zsírsav:	4,9020 g	Tel.zsírsav:	2,8520 g	Tel.zsírsav:	6,6220 g	Tel.zsírsav:	2,5520 g	Tel.zsírsav:	6,0620 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/09/07

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/09/07	Kedd 2026/09/08	Szerda 2026/09/09	Csütörtök 2026/09/10	Péntek 2026/09/11
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
Csemege kolbász margarin teljeskiorlésu kenyér 208 kcal871 kJ A:Glutén,	Margarin teljeskiorlésu kenyér 162 kcal678 kJ A:Glutén,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 256 kcal1.070 kJ A:Glutén,	Tojás rántotta 107 kcal449 kJ A:Tojás,	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 248 kcal1.038 kJ A:Glutén,
	Kápia paprika 8 kcal33 kJ	Uborka 5 kcal20 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal604 kJ A:Glutén,	Kápia paprika 8 kcal33 kJ
			Kápia paprika 8 kcal33 kJ	

Kalória:	365,98 kcal	Kalória:	327,78kcal	Kalória:	418,27kcal	Kalória:	417,45kcal	Kalória:	413,82kcal
Energia:	1.530,49 kJ	Energia:	1.370,72kJ	Energia:	1.749,15 kJ	Energia:	1.745,73kJ	Energia:	1.730,57 kJ
Zsír::	9,1000 g	Zsír::	5,7200 g	Zsír::	13,8400 g	Zsír::	19,2050 g	Zsír::	12,7200 g
Fehérje:	7,3720 g	Fehérje:	6,2270 g	Fehérje:	10,5720 g	Fehérje:	11,9610 g	Fehérje:	11,4520 g
Szénhidrát:	60,6640 g	Szénhidrát:	61,7390 g	Szénhidrát:	61,7240 g	Szénhidrát:	62,7250 g	Szénhidrát:	62,3640 g
Só:	1,1510 g	Só:	0,9110 g	Só:	1,6150 g	Só:	1,1310 g	Só:	1,6110 g
Cukor:	19,0870 g	Cukor:	19,0620 g	Cukor:	19,2870 g	Cukor:	19,0120 g	Cukor:	19,1670 g
Tel.zsírsv:	2,9020 g	Tel.zsírsv:	1,3520 g	Tel.zsírsv:	4,6220 g	Tel.zsírsv:	0,5520 g	Tel.zsírsv:	4,0620 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"
Dátum: 2026/09/07

Hétfo 2026/09/07	Kedd 2026/09/08	Szerda 2026/09/09	Csütörtök 2026/09/10	Péntek 2026/09/11
Tárkonyos sertésraguleves 229 kcal925 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tarhonyaleves 199 kcal807 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sajtkrémleves 307 kcal1.253 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Csontleves 189 kcal751 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Lebbencsleves 170 kcal660 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
Mákos metélt 546 kcal2.282 kJ A:Glutén, Diófélék,	Brassói aprópecsenye 685 kcal2.863 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sertéshúsos zöldséges bulgur 452 kcal1.892 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tört burgonya 276 kcal1.156 kJ	Tészta köret durum 407 kcal1.704 kJ A:Glutén,
Mandarin 47 kcal196 kJ	Csemege uborka 14 kcal60 kJ A:Mustár,	Vegyes vágott saláta 49 kcal206 kJ	Paprikás sertéstokány 263 kcal1.100 kJ A:Glutén, Tej,	Tejszínes gombás csirkeragu 232 kcal970 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,

Kalória:	821,76 kcal	Kalória:	898,15kcal	Kalória:	808,79kcal	Kalória:	728,40kcal	Kalória:	809,64kcal
Energia:	3.402,55 kJ	Energia:	3.729,85kJ	Energia:	3.351,06 kJ	Energia:	3.007,07kJ	Energia:	3.333,79 kJ
Zsír::	22,4783 g	Zsír::	40,8430 g	Zsír::	26,8573 g	Zsír::	31,7315 g	Zsír::	21,2082 g
Fehérje:	35,2820 g	Fehérje:	34,8230 g	Fehérje:	36,2117 g	Fehérje:	34,6115 g	Fehérje:	41,2483 g
Szénhidrát:	114,3363 g	Szénhidrát:	90,5821 g	Szénhidrát:	102,5745 g	Szénhidrát:	68,6510 g	Szénhidrát:	105,7638 g
Só:	1,0184 g	Só:	2,7853 g	Só:	1,7569 g	Só:	2,2227 g	Só:	2,1005 g
Cukor:	27,7679 g	Cukor:	8,4420 g	Cukor:	11,8890 g	Cukor:	11,6530 g	Cukor:	9,6694 g
Tel.zsírsav:	4,0835 g	Tel.zsírsav:	12,2645 g	Tel.zsírsav:	4,7030 g	Tel.zsírsav:	5,5892 g	Tel.zsírsav:	2,2648 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/09/07

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/09/07	Kedd 2026/09/08	Szerda 2026/09/09	Csütörtök 2026/09/10	Péntek 2026/09/11
Tárkonyos sertésraguleves 206 kcal A:Glutén, Zeller, Mustár, 827 kJ	Tarhonyaleves 197 kcal A:Glutén, Zeller, 799 kJ	Zöldségkrémleves 218 kcal A:Glutén, Zeller, 859 kJ	Csontleves 189 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 751 kJ	Lebbencsleves 170 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 660 kJ
Mákos metélt 534 kcal A:Glutén, Diófélék, 2.235 kJ	Brassói aprópecsenye 683 kcal 2.857 kJ	Sertéshúsos zöldséges bulgur 551 kcal A:Glutén, 2.303 kJ	Tört burgonya 318 kcal 1.329 kJ	Tészta köret durum 490 kcal A:Glutén, 2.050 kJ
Mandarin 37 kcal 157 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Vegyes vágott saláta 49 kcal 206 kJ	Paprikás sertéstokány 273 kcal A:Glutén, 1.143 kJ	Gombás csirkeragu 191 kcal A:Glutén, 797 kJ

Kalória:	777,59 kcal	Kalória:	894,79kcal	Kalória:	817,81kcal	Kalória:	780,05kcal	Kalória:	851,11kcal
Energia:	3.217,85 kJ	Energia:	3.715,81kJ	Energia:	3.367,97 kJ	Energia:	3.223,06kJ	Energia:	3.507,21 kJ
Zsír::	24,7948 g	Zsír::	40,8277 g	Zsír::	28,9804 g	Zsír::	37,9315 g	Zsír::	27,3912 g
Fehérje:	33,7856 g	Fehérje:	34,8023 g	Fehérje:	32,9115 g	Fehérje:	34,1765 g	Fehérje:	40,8503 g
Szénhidrát:	99,7563 g	Szénhidrát:	89,8261 g	Szénhidrát:	102,3597 g	Szénhidrát:	68,0660 g	Szénhidrát:	104,3538 g
Só:	0,9803 g	Só:	2,7832 g	Só:	1,1858 g	Só:	2,5077 g	Só:	2,0982 g
Cukor:	24,4929 g	Cukor:	8,0370 g	Cukor:	10,2632 g	Cukor:	11,3380 g	Cukor:	9,2194 g
Tel.zsírsv:	2,3900 g	Tel.zsírsv:	12,2600 g	Tel.zsírsv:	4,0902 g	Tel.zsírsv:	4,7742 g	Tel.zsírsv:	3,2598 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"

Dátum: 2026/09/07

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/09/07	Kedd 2026/09/08	Szerda 2026/09/09	Csütörtök 2026/09/10	Péntek 2026/09/11
Csirkepaprikás 238 kcal997 kJ A:Tej,	Húsgombóc paradicsom mártással 462 kcal1.933 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Párolt rizs 324 kcal1.354 kJ	Hamburger 701 kcal2.933 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	
Galuska 392 kcal1.641 kJ A:Glutén, Tojás,	Kenyér 148 kcal618 kJ A:Glutén,	Konviktusi sertésszelet 279 kcal1.168 kJ A:Tej,		

Kalória:	630,78 kcal	Kalória:	610,18kcal	Kalória:	603,00kcal	Kalória:	701,34kcal	Kalória:
Energia:	2.637,85 kJ	Energia:	2.551,72kJ	Energia:	2.521,68 kJ	Energia:	2.932,94kJ	Energia:
Zsír::	31,0178 g	Zsír::	14,2840 g	Zsír::	19,6700 g	Zsír::	25,5005 g	Zsír::
Fehérje:	26,2412 g	Fehérje:	30,5178 g	Fehérje:	36,5700 g	Fehérje:	36,2555 g	Fehérje:
Szénhidrát:	65,7672 g	Szénhidrát:	86,7152 g	Szénhidrát:	65,5400 g	Szénhidrát:	78,7520 g	Szénhidrát:
Só:	1,4930 g	Só:	1,5162 g	Só:	1,6800 g	Só:	1,8292 g	Só:
Cukor:	3,5560 g	Cukor:	20,2392 g	Cukor:	0,5800 g	Cukor:	14,1050 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	6,2670 g	Tel.zsírsav:	2,9250 g	Tel.zsírsav:	6,1720 g	Tel.zsírsav:	8,1845 g	Tel.zsírsav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/09/07

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/09/07	Kedd 2026/09/08	Szerda 2026/09/09	Csütörtök 2026/09/10	Péntek 2026/09/11
Csirkepörkölt 156 kcal651 kJ	Húsgombóc paradicsom mártással 427 kcal1.786 kJ A:Glutén, Zeller,	Konviktsi sertésszelet 216 kcal904 kJ	Hamburger 418 kcal1.748 kJ A:Glutén, Mustár,	
Galuska 515 kcal2.155 kJ A:Glutén, Tojás,	Kenyér 148 kcal618 kJ A:Glutén,	Párolt rizs 365 kcal1.527 kJ		

Kalória:	670,99 kcal	Kalória:	574,92kcal	Kalória:	581,35kcal	Kalória:	417,89kcal	Kalória:
Energia:	2.806,00 kJ	Energia:	2.404,28kJ	Energia:	2.431,14 kJ	Energia:	1.747,56kJ	Energia:
Zsír::	27,3438 g	Zsír::	11,9300 g	Zsír::	19,6700 g	Zsír::	16,1395 g	Zsír::
Fehérje:	24,9674 g	Fehérje:	25,8494 g	Fehérje:	31,1700 g	Fehérje:	27,6165 g	Fehérje:
Szénhidrát:	79,4690 g	Szénhidrát:	86,6516 g	Szénhidrát:	65,5200 g	Szénhidrát:	39,8845 g	Szénhidrát:
Só:	1,2320 g	Só:	1,4902 g	Só:	1,3400 g	Só:	1,5755 g	Só:
Cukor:	3,0260 g	Cukor:	20,2392 g	Cukor:	0,5600 g	Cukor:	5,1760 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	2,8520 g	Tel.zsírsav:	2,5510 g	Tel.zsírsav:	3,6720 g	Tel.zsírsav:	3,1255 g	Tel.zsírsav: