

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"
Dátum: 2025/05/12

Hétfo 2025/05/12	Kedd 2025/05/13	Szerda 2025/05/14	Csütörtök 2025/05/15	Péntek 2025/05/16
Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Kakaó 1,5 % -os tejből 137 kcal572 kJ A:Tej,	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ
Vajkrém teljeskiorlésu kenyér 153 kcal639 kJ A:Glutén, Tej,	Dzsem margarin fehér kenyér 216 kcal903 kJ A:Glutén,	Zöldfuszeres lencsekrém 48 kcal190 kJ A:Tej, Mustár,	Fatörzs kifli 180 kcal754 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 183 kcal764 kJ A:Glutén,
		Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal504 kJ A:Glutén,		
		Paprika 17 kcal69 kJ		

Kalória:	189,03 kcal	Kalória:	252,13kcal	Kalória:	221,62kcal	Kalória:	317,02kcal	Kalória:	218,99kcal
Energia:	790,50 kJ	Energia:	1.054,40kJ	Energia:	913,65 kJ	Energia:	1.325,73kJ	Energia:	915,81 kJ
Zsír::	3,9168 g	Zsír::	2,6368 g	Zsír::	3,1789 g	Zsír::	7,2400 g	Zsír::	4,5568 g
Fehérje:	5,4977 g	Fehérje:	3,5277 g	Fehérje:	8,0236 g	Fehérje:	10,6900 g	Fehérje:	10,3977 g
Szénhidrát:	31,8872 g	Szénhidrát:	53,4122 g	Szénhidrát:	37,6401 g	Szénhidrát:	50,1400 g	Szénhidrát:	33,3372 g
Só:	0,6400 g	Só:	0,6010 g	Só:	0,8310 g	Só:	0,4900 g	Só:	1,5850 g
Cukor:	10,0100 g	Cukor:	27,1550 g	Cukor:	10,0000 g	Cukor:	22,8700 g	Cukor:	9,9250 g
Tel.zsírsav:	2,1600 g	Tel.zsírsav:	1,3600 g	Tel.zsírsav:	0,8780 g	Tel.zsírsav:	4,1950 g	Tel.zsírsav:	1,9100 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/05/12

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/05/12	Kedd 2025/05/13	Szerda 2025/05/14	Csütörtök 2025/05/15	Péntek 2025/05/16
Gyümölcs tea 36 kcal151 kJ	Gyümölcs tea 36 kcal151 kJ	Gyümölcs tea 36 kcal151 kJ	Gyümölcs tea 36 kcal151 kJ	Gyümölcs tea 36 kcal151 kJ
Margarin teljeskiorlésu kenyér 193 kcal809 kJ A:Glutén,	Dzsem margarin fehér kenyér 275 kcal1.148 kJ A:Glutén,	Zöldfuszeres lencsekrém 38 kcal146 kJ A:Mustár,	Fatörzs kifli 181 kcal758 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 172 kcal718 kJ A:Glutén,
Paprika 17 kcal69 kJ		Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal504 kJ A:Glutén,		
		Paprika 17 kcal69 kJ		

Kalória:	246,07 kcal	Kalória:	310,81kcal	Kalória:	211,27kcal	Kalória:	217,47kcal	Kalória:	207,83kcal
Energia:	1.029,06 kJ	Energia:	1.299,76kJ	Energia:	870,37 kJ	Energia:	909,44kJ	Energia:	869,11 kJ
Zsír::	4,1728 g	Zsír::	3,8788 g	Zsír::	2,1789 g	Zsír::	4,2418 g	Zsír::	4,1468 g
Fehérje:	6,9557 g	Fehérje:	4,8947 g	Fehérje:	7,8786 g	Fehérje:	4,0927 g	Fehérje:	8,9977 g
Szénhidrát:	41,1471 g	Szénhidrát:	65,7305 g	Szénhidrát:	37,4451 g	Szénhidrát:	44,0288 g	Szénhidrát:	32,8371 g
Só:	0,8190 g	Só:	0,8470 g	Só:	0,8260 g	Só:	0,2900 g	Só:	1,3350 g
Cukor:	9,9590 g	Cukor:	29,3220 g	Cukor:	9,8950 g	Cukor:	17,4700 g	Cukor:	9,8650 g
Tel.zsírsav:	1,8340 g	Tel.zsírsav:	2,0020 g	Tel.zsírsav:	0,2730 g	Tel.zsírsav:	2,1950 g	Tel.zsírsav:	1,7600 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2025/05/12

Hétfo 2025/05/12	Kedd 2025/05/13	Szerda 2025/05/14	Csütörtök 2025/05/15	Péntek 2025/05/16
Palócleves 261 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.067 kJ	Sertéslaguleves 128 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 508 kJ	Tarhonyaleves 146 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 585 kJ	Barackos almaleves 112 kcal A:Glutén, 468 kJ	Csontleves 175 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 704 kJ
Tejberizs 419 kcal A:Tej, 1.751 kJ	Harcsapaprikás 196 kcal A:Tej, Halak, 819 kJ	Gyros hús 141 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 591 kJ	Rántott sajt sütoen sütve 279 kcal A:Glutén, Tej, 1.166 kJ	Sült csirkecomb 176 kcal 737 kJ
	Tészta köret durum 298 kcal A:Glutén, 1.245 kJ	Sült burgonya 410 kcal 1.716 kJ	Párolt rizs 230 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 963 kJ	Petrezselymes burgonya 212 kcal 885 kJ
		Friss saláta öntettel 72 kcal A:Tej, 302 kJ	Tartármártás 166 kcal A:Tojás, Tej, Mustár, 693 kJ	Fejeskáposzta saláta 53 kcal 223 kJ

Kalória:	679,84 kcal	Kalória:	621,09kcal	Kalória:	770,15kcal	Kalória:	786,88kcal	Kalória:	615,72kcal
Energia:	2.817,03 kJ	Energia:	2.571,33kJ	Energia:	3.194,68 kJ	Energia:	3.290,48kJ	Energia:	2.548,78 kJ
Zsír::	20,4670 g	Zsír::	22,1352 g	Zsír::	42,1245 g	Zsír::	34,1081 g	Zsír::	25,9701 g
Fehérje:	24,0655 g	Fehérje:	35,2800 g	Fehérje:	20,9167 g	Fehérje:	20,1743 g	Fehérje:	33,7852 g
Szénhidrát:	94,4499 g	Szénhidrát:	67,7072 g	Szénhidrát:	83,3208 g	Szénhidrát:	95,6554 g	Szénhidrát:	58,0761 g
Só:	1,1342 g	Só:	1,6357 g	Só:	2,2285 g	Só:	1,7962 g	Só:	1,2596 g
Cukor:	41,9910 g	Cukor:	5,3370 g	Cukor:	15,5140 g	Cukor:	24,5400 g	Cukor:	15,3995 g
Tel.zsírsv:	7,4115 g	Tel.zsírsv:	5,0350 g	Tel.zsírsv:	9,6745 g	Tel.zsírsv:	10,6270 g	Tel.zsírsv:	3,0859 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/05/12

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/05/12	Kedd 2025/05/13	Szerda 2025/05/14	Csütörtök 2025/05/15	Péntek 2025/05/16
Palócleves 226 kcal A:Glutén, Zeller, 920 kJ	Sertésraguleves 111 kcal A:Zeller, 438 kJ	Tarhonyaleves 144 kcal A:Glutén, Zeller, 578 kJ	Barackos almaleves 130 kcal A:Glutén, 545 kJ	Csontleves 131 kcal A:Zeller, 521 kJ
Tejberizs 394 kcal A:Glutén, 1.647 kJ	Harcsapaprikás 148 kcal A:Halak, 620 kJ	Gyros hús 141 kcal 591 kJ	Párolt rizs 280 kcal 1.172 kJ	Sült csirkecomb 175 kcal 731 kJ
	Tészta köret durum 273 kcal A:Glutén, 1.141 kJ	Sült burgonya 410 kcal 1.716 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütv 287 kcal A:Glutén, 1.200 kJ	Petrezselymes burgonya 230 kcal 964 kJ
		Friss saláta 58 kcal 244 kJ		Fejeskáposzta saláta 53 kcal 223 kJ

Kalória:	620,06 kcal	Kalória:	532,02kcal	Kalória:	754,24kcal	Kalória:	697,43kcal	Kalória:	589,31kcal
Energia:	2.567,04 kJ	Energia:	2.198,85kJ	Energia:	3.128,16 kJ	Energia:	2.916,43kJ	Energia:	2.438,42 kJ
Zsír::	18,7310 g	Zsír::	13,8252 g	Zsír::	41,3000 g	Zsír::	21,0110 g	Zsír::	25,6683 g
Fehérje:	19,5600 g	Fehérje:	40,6670 g	Fehérje:	19,9940 g	Fehérje:	17,8849 g	Fehérje:	32,6737 g
Szénhidrát:	87,2676 g	Szénhidrát:	58,8482 g	Szénhidrát:	81,6648 g	Szénhidrát:	104,4898 g	Szénhidrát:	53,2392 g
Só:	1,2080 g	Só:	1,6926 g	Só:	1,9441 g	Só:	1,5700 g	Só:	1,2470 g
Cukor:	31,0260 g	Cukor:	5,1350 g	Cukor:	14,1890 g	Cukor:	21,1033 g	Cukor:	15,8770 g
Tel.zsírsv:	2,7300 g	Tel.zsírsv:	2,2730 g	Tel.zsírsv:	9,1920 g	Tel.zsírsv:	2,6000 g	Tel.zsírsv:	3,0160 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"	
Dátum: 2025/05/12	

Hétfo 2025/05/12	Kedd 2025/05/13	Szerda 2025/05/14	Csütörtök 2025/05/15	Péntek 2025/05/16
Palócleves 265 kcal1.058 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sertésraguleves 138 kcal550 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Tarhonyaleves 146 kcal585 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Barackos almaleves 116 kcal485 kJ A:Glutén,	Csontleves 186 kcal754 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
Tejberizs 448 kcal1.872 kJ A:Tej,	Harcsapaprikás 224 kcal938 kJ A:Tej, Halak,	Gyros hús 159 kcal665 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag,	Rántott sajt süto ben sütv e 269 kcal1.126 kJ A:Glutén, Tej,	Sült csirkecomb 279 kcal1.166 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal504 kJ A:Glutén,	Tészta köret durum 334 kcal1.398 kJ A:Glutén,	Sült burgonya 397 kcal1.661 kJ	Párolt rizs 272 kcal1.139 kJ	Petrezselymes burgonya 239 kcal999 kJ
		Friss saláta öntettel 74 kcal311 kJ A:Tej,	Tartármártás 165 kcal691 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,	Fejeskáposzta saláta 57 kcal237 kJ

Kalória:	833,37 kcal	Kalória:	696,36kcal	Kalória:	776,76kcal	Kalória:	823,14kcal	Kalória:	760,86kcal
Energia:	3.433,03 kJ	Energia:	2.886,12kJ	Energia:	3.222,32 kJ	Energia:	3.442,08kJ	Energia:	3.155,72 kJ
Zsír::	19,3355 g	Zsír::	24,9307 g	Zsír::	40,0390 g	Zsír::	34,3402 g	Zsír::	32,1915 g
Fehérje:	31,6225 g	Fehérje:	40,3380 g	Fehérje:	22,8746 g	Fehérje:	20,6631 g	Fehérje:	49,8579 g
Szénhidrát:	126,1389 g	Szénhidrát:	74,9212 g	Szénhidrát:	88,8838 g	Szénhidrát:	103,4730 g	Szénhidrát:	63,9511 g
Só:	1,7502 g	Só:	1,8916 g	Só:	2,4005 g	Só:	2,1485 g	Só:	2,2970 g
Cukor:	43,8130 g	Cukor:	5,9540 g	Cukor:	15,7400 g	Cukor:	25,3110 g	Cukor:	16,1589 g
Tel.zsírsv:	7,0375 g	Tel.zsírsv:	5,4840 g	Tel.zsírsv:	10,0280 g	Tel.zsírsv:	10,9440 g	Tel.zsírsv:	4,3353 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÁLTISK /FELSŐ EBÉD"B"	
Dátum: 2025/05/12	

Hétfo 2025/05/12	Kedd 2025/05/13	Szerda 2025/05/14	Csütörtök 2025/05/15	Péntek 2025/05/16
Palócleves 265 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.058 kJ	Sertéslaguleves 138 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 550 kJ	Tarhonyaleves 146 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 585 kJ	Barackos almaleves 116 kcal A:Glutén, 485 kJ	Csontleves 186 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 754 kJ
Tejberizs 448 kcal A:Tej, 1.872 kJ	Harcsapaprikás 224 kcal A:Tej, Halak, 938 kJ	Gyros hús 159 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 665 kJ	Rántott sajt sütoen sütv 269 kcal A:Glutén, Tej, 1.126 kJ	Sült csirkecomb 279 kcal 1.166 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ	Tészta köret durum 334 kcal A:Glutén, 1.398 kJ	Sült burgonya 397 kcal 1.661 kJ	Párolt rizs 272 kcal 1.139 kJ	Petrezselymes burgonya 239 kcal 999 kJ
		Friss saláta öntettel 74 kcal A:Tej, 311 kJ	Tartármártás 165 kcal A:Tojás, Tej, Mustár, 691 kJ	Fejeskáposzta saláta 57 kcal 237 kJ

Kalória:	833,37 kcal	Kalória:	696,36kcal	Kalória:	776,76kcal	Kalória:	823,14kcal	Kalória:	760,86kcal
Energia:	3.433,03 kJ	Energia:	2.886,12kJ	Energia:	3.222,32 kJ	Energia:	3.442,08kJ	Energia:	3.155,72 kJ
Zsír::	19,3355 g	Zsír::	24,9307 g	Zsír::	40,0390 g	Zsír::	34,3402 g	Zsír::	32,1915 g
Fehérje:	31,6225 g	Fehérje:	40,3380 g	Fehérje:	22,8746 g	Fehérje:	20,6631 g	Fehérje:	49,8579 g
Szénhidrát:	126,1389 g	Szénhidrát:	74,9212 g	Szénhidrát:	88,8838 g	Szénhidrát:	103,4730 g	Szénhidrát:	63,9511 g
Só:	1,7502 g	Só:	1,8916 g	Só:	2,4005 g	Só:	2,1485 g	Só:	2,2970 g
Cukor:	43,8130 g	Cukor:	5,9540 g	Cukor:	15,7400 g	Cukor:	25,3110 g	Cukor:	16,1589 g
Tel.zsírsv:	7,0375 g	Tel.zsírsv:	5,4840 g	Tel.zsírsv:	10,0280 g	Tel.zsírsv:	10,9440 g	Tel.zsírsv:	4,3353 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2025/05/12

Hétfo 2025/05/12	Kedd 2025/05/13	Szerda 2025/05/14	Csütörtök 2025/05/15	Péntek 2025/05/16
Pizzakrémes rúd 194 kcal A:Glutén, 813 kJ	Trappista sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 240 kcal A:Glutén, 1.005 kJ	Kifli kocka sajt 197 kcal A:Glutén, Tej, 824 kJ	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 205 kcal A:Glutén, 857 kJ	Tej 1,5 %-os 92 kcal A:Tej, 385 kJ
Alma 68 kcal 283 kJ	Retek 5 kcal 19 kJ		Kápia paprika 6 kcal 25 kJ	Dejós rúd 224 kcal A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 937 kJ

Kalória:	262,05 kcal	Kalória:	244,77kcal	Kalória:	197,11kcal	Kalória:	210,76kcal	Kalória:	316,04kcal
Energia:	1.095,88 kJ	Energia:	1.023,62kJ	Energia:	824,30 kJ	Energia:	881,36kJ	Energia:	1.321,65 kJ
Zsír::	8,4020 g	Zsír::	10,8450 g	Zsír::	3,9895 g	Zsír::	8,5050 g	Zsír::	12,4600 g
Fehérje:	3,6140 g	Fehérje:	12,9800 g	Fehérje:	6,2585 g	Fehérje:	9,0800 g	Fehérje:	11,7600 g
Szénhidrát:	40,8060 g	Szénhidrát:	22,9300 g	Szénhidrát:	32,9580 g	Szénhidrát:	23,6500 g	Szénhidrát:	35,9300 g
Só:	0,3240 g	Só:	1,1350 g	Só:	0,6205 g	Só:	1,1200 g	Só:	0,6650 g
Cukor:	5,3160 g	Cukor:	0,7400 g	Cukor:	1,4065 g	Cukor:	0,7700 g	Cukor:	15,1150 g
Tel.zsírsav:	4,5900 g	Tel.zsírsav:	6,3600 g	Tel.zsírsav:	2,4755 g	Tel.zsírsav:	3,4800 g	Tel.zsírsav:	6,4850 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "UZZONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/05/12

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/05/12	Kedd 2025/05/13	Szerda 2025/05/14	Csütörtök 2025/05/15	Péntek 2025/05/16
Pizzakrémes rúd 194 kcal813 kJ A:Glutén,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 259 kcal1.082 kJ A:Glutén,	Kifli méz 151 kcal632 kJ A:Glutén,	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 205 kcal857 kJ A:Glutén,	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ
Alma 54 kcal224 kJ	Retek 5 kcal19 kJ		Kápia paprika 6 kcal25 kJ	Dejós rúd 224 kcal937 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,

Kalória:	248,00 kcal	Kalória:	263,24kcal	Kalória:	151,02kcal	Kalória:	210,76kcal	Kalória:	260,24kcal
Energia:	1.037,11 kJ	Energia:	1.100,86kJ	Energia:	631,55 kJ	Energia:	881,36kJ	Energia:	1.088,29 kJ
Zsír::	8,3587 g	Zsír::	9,7110 g	Zsír::	0,4895 g	Zsír::	8,5050 g	Zsír::	9,4618 g
Fehérje:	3,5873 g	Fehérje:	10,3780 g	Fehérje:	4,6585 g	Fehérje:	9,0800 g	Fehérje:	5,1627 g
Szénhidrát:	37,7527 g	Szénhidrát:	32,1500 g	Szénhidrát:	30,8330 g	Szénhidrát:	23,6500 g	Szénhidrát:	35,3921 g
Só:	0,3240 g	Só:	1,3220 g	Só:	0,4455 g	Só:	1,1200 g	Só:	0,4650 g
Cukor:	4,7760 g	Cukor:	1,1140 g	Cukor:	0,1815 g	Cukor:	0,7700 g	Cukor:	14,5150 g
Tel.zsírsav:	4,5900 g	Tel.zsírsav:	3,9840 g	Tel.zsírsav:	0,2255 g	Tel.zsírsav:	3,4800 g	Tel.zsírsav:	4,4850 g