

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"

Dátum: 2025/06/02

Hétfo 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Kakaó 1,5 % -os tejből 137 kcal572 kJ A:Tej,	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ
Fonott kalács 154 kcal645 kJ A:Glutén,	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 205 kcal857 kJ A:Glutén,	Trappista sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 240 kcal1.005 kJ A:Glutén,	Kifli teljeskiorlésu 151 kcal631 kJ A:Glutén,	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 200 kcal838 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,
	Retek 5 kcal19 kJ			Paprika 17 kcal69 kJ

Kalória:	246,24 kcal	Kalória:	245,57kcal	Kalória:	276,47kcal	Kalória:	287,71kcal	Kalória:	253,17kcal
Energia:	1.029,75 kJ	Energia:	1.026,96kJ	Energia:	1.156,18 kJ	Energia:	1.203,19kJ	Energia:	1.058,73 kJ
Zsír::	6,4900 g	Zsír::	8,4468 g	Zsír::	10,8168 g	Zsír::	4,8095 g	Zsír::	11,5668 g
Fehérje:	10,0950 g	Fehérje:	9,0827 g	Fehérje:	12,6227 g	Fehérje:	11,4950 g	Fehérje:	7,9337 g
Szénhidrát:	35,9450 g	Szénhidrát:	32,4122 g	Szénhidrát:	31,3922 g	Szénhidrát:	46,7200 g	Szénhidrát:	32,8832 g
Só:	0,5500 g	Só:	1,1200 g	Só:	1,1350 g	Só:	0,6235 g	Só:	0,7170 g
Cukor:	12,9850 g	Cukor:	9,7700 g	Cukor:	9,7400 g	Cukor:	19,9640 g	Cukor:	9,9220 g
Tel.zsírsav:	3,8700 g	Tel.zsírsav:	3,4800 g	Tel.zsírsav:	6,3600 g	Tel.zsírsav:	2,6435 g	Tel.zsírsav:	0,6720 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/06/02

Hétfo 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ
Fonott kalács 154 kcal645 kJ A:Glutén,	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 253 kcal1.058 kJ A:Glutén,	Májkrémes teljeskiorlésu kenyér 229 kcal956 kJ A:Glutén,	Kifli extradzsem 165 kcal689 kJ A:Glutén,	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 188 kcal786 kJ A:Glutén, Tojás,
	Retek 5 kcal19 kJ			Margarin teljeskiorlésu kenyér 20 kcal82 kJ A:Glutén,
				Paprika 17 kcal69 kJ

Kalória:	190,44 kcal	Kalória:	293,74kcal	Kalória:	264,92kcal	Kalória:	200,84kcal	Kalória:	260,21kcal
Energia:	796,40 kJ	Energia:	1.228,41kJ	Energia:	1.107,86 kJ	Energia:	839,90kJ	Energia:	1.088,16 kJ
Zsír::	3,4918 g	Zsír::	8,8128 g	Zsír::	6,3828 g	Zsír::	1,8113 g	Zsír::	7,3968 g
Fehérje:	3,4977 g	Fehérje:	10,9807 g	Fehérje:	9,3457 g	Fehérje:	4,8977 g	Fehérje:	9,4690 g
Szénhidrát:	35,4071 g	Szénhidrát:	41,3021 g	Szénhidrát:	41,1671 g	Szénhidrát:	91,8088 g	Szénhidrát:	41,3708 g
Só:	0,3500 g	Só:	1,3220 g	Só:	1,1060 g	Só:	0,4235 g	Só:	0,8090 g
Cukor:	12,3850 g	Cukor:	10,0240 g	Cukor:	9,8890 g	Cukor:	64,9640 g	Cukor:	9,8965 g
Tel.zsírsav:	1,8700 g	Tel.zsírsav:	3,5640 g	Tel.zsírsav:	1,9740 g	Tel.zsírsav:	0,6435 g	Tel.zsírsav:	0,4590 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2025/06/02

Hétfo 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
Tárkonyos sertésraguleves 233 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 944 kJ	Párolt rizs 247 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.032 kJ	Tojásleves 147 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 561 kJ	Paradicsomleves 191 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 746 kJ	Zöldségleves 154 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 616 kJ
Szilvatöltelékes gombóc 442 kcal A:Glutén, 1.849 kJ	Lebbencsleves 113 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 448 kJ	Sertéshúsos zöldséges bulgur 376 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.574 kJ	Fuszeres csirkemell 146 kcal 609 kJ	Csirkepaprikás 199 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 832 kJ
	Tejszínes csirkemell 235 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 983 kJ	Fejeskáposzta saláta 53 kcal 223 kJ	Rizibizi 311 kcal 1.300 kJ	Tészta köret durum 258 kcal A:Glutén, 1.080 kJ
			Csemege uborka 11 kcal A:Mustár, 45 kJ	

Kalória:	674,81 kcal	Kalória:	595,19kcal	Kalória:	576,35kcal	Kalória:	658,29kcal	Kalória:	611,37kcal
Energia:	2.792,71 kJ	Energia:	2.463,02kJ	Energia:	2.358,08 kJ	Energia:	2.700,68kJ	Energia:	2.528,07 kJ
Zsír::	20,3368 g	Zsír::	16,2336 g	Zsír::	25,9189 g	Zsír::	18,7351 g	Zsír::	27,4004 g
Fehérje:	21,4040 g	Fehérje:	30,3095 g	Fehérje:	23,7647 g	Fehérje:	31,2880 g	Fehérje:	25,9526 g
Szénhidrát:	79,9269 g	Szénhidrát:	75,3413 g	Szénhidrát:	65,2105 g	Szénhidrát:	84,6648 g	Szénhidrát:	71,8547 g
Só:	1,2340 g	Só:	1,6475 g	Só:	1,1457 g	Só:	2,5565 g	Só:	1,7493 g
Cukor:	31,3475 g	Cukor:	4,5493 g	Cukor:	11,7860 g	Cukor:	17,8070 g	Cukor:	4,6737 g
Tel.zsírsav:	4,6590 g	Tel.zsírsav:	1,6520 g	Tel.zsírsav:	3,2145 g	Tel.zsírsav:	1,8145 g	Tel.zsírsav:	6,4813 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/06/02

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
Tárkonyos sertésraguleves 223 kcal902 kJ A:Glutén, Zeller, Mustár, Szójabab,	Lebbencsleves 185 kcal752 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Tojásleves 132 kcal506 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Paradicsomleves 180 kcal700 kJ A:Glutén, Zeller,	Zöldségleves 173 kcal696 kJ A:Glutén, Zeller,
Szilvatöltelékes gombóc 462 kcal1.931 kJ A:Glutén,	Burgonyaleves magyaros 28 kcal114 kJ A:Glutén, Zeller,	Rizsleves 11 kcal45 kJ A:Zeller,	Fuszeres csirkemell 146 kcal609 kJ	Csirkepörkölt 175 kcal732 kJ
	Dinsztelt csirkeragu 125 kcal524 kJ	Sertéshúsos zöldséges bulgur 424 kcal1.771 kJ A:Glutén,	Rizibizi 311 kcal1.300 kJ	Tészta köret durum 260 kcal1.085 kJ A:Glutén,
	Párolt rizs 288 kcal1.206 kJ	Fejeskáposzta saláta 53 kcal223 kJ	Csemege uborka 11 kcal45 kJ A:Mustár,	

Kalória:	684,40 kcal	Kalória:	626,88kcal	Kalória:	619,77kcal	Kalória:	647,24kcal	Kalória:	607,96kcal
Energia:	2.832,82 kJ	Energia:	2.596,63kJ	Energia:	2.544,89 kJ	Energia:	2.654,47kJ	Energia:	2.513,82 kJ
Zsír::	17,4288 g	Zsír::	24,4481 g	Zsír::	23,5086 g	Zsír::	18,5601 g	Zsír::	25,5286 g
Fehérje:	25,0180 g	Fehérje:	23,1421 g	Fehérje:	26,6510 g	Fehérje:	30,5680 g	Fehérje:	25,8694 g
Szénhidrát:	84,9019 g	Szénhidrát:	83,5478 g	Szénhidrát:	78,7286 g	Szénhidrát:	83,0748 g	Szénhidrát:	74,8420 g
Só:	1,2400 g	Só:	1,8293 g	Só:	0,7251 g	Só:	2,5545 g	Só:	2,0626 g
Cukor:	35,9505 g	Cukor:	4,2632 g	Cukor:	10,7780 g	Cukor:	19,3370 g	Cukor:	5,2367 g
Tel.zsírsav:	2,6160 g	Tel.zsírsav:	2,7210 g	Tel.zsírsav:	3,0055 g	Tel.zsírsav:	1,7580 g	Tel.zsírsav:	2,7346 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"

Dátum: 2025/06/02

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
Tárkonyos sertésraguleves 266 kcal1.080 kJ A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Lebbencsleves 153 kcal587 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Tojásleves 120 kcal450 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Paradicsomleves 188 kcal783 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Zöldségleves 157 kcal630 kJ A:Glutén, Tej, Zeller,
Szilvatöltelékes gombóc 529 kcal2.211 kJ A:Glutén,	Tejszínes csirkemell 257 kcal1.073 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Sertéshúsos zöldséges bulgur 425 kcal1.775 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Fuszeres csirkemell 191 kcal797 kJ	Csirkepaprikás 228 kcal952 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
	Párolt rizs 297 kcal1.243 kJ	Fejeskáposzta saláta 57 kcal237 kJ	Rizibizi 337 kcal1.410 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tészta köret durum 327 kcal1.367 kJ A:Glutén,
		Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal504 kJ A:Glutén,	Csemege uborka 13 kcal53 kJ A:Mustár,	

Kalória:	794,60 kcal	Kalória:	706,57kcal	Kalória:	721,80kcal	Kalória:	728,20kcal	Kalória:	711,99kcal
Energia:	3.291,07 kJ	Energia:	2.902,78kJ	Energia:	2.966,20 kJ	Energia:	3.042,81kJ	Energia:	2.948,85 kJ
Zsír::	21,4774 g	Zsír::	23,0045 g	Zsír::	23,3185 g	Zsír::	24,5176 g	Zsír::	33,9638 g
Fehérje:	26,3757 g	Fehérje:	33,8781 g	Fehérje:	32,4138 g	Fehérje:	33,6583 g	Fehérje:	29,0671 g
Szénhidrát:	95,4535 g	Szénhidrát:	83,9169 g	Szénhidrát:	97,8754 g	Szénhidrát:	85,7412 g	Szénhidrát:	80,3431 g
Só:	1,8982 g	Só:	1,9578 g	Só:	1,9666 g	Só:	3,0249 g	Só:	1,9486 g
Cukor:	37,6879 g	Cukor:	4,3273 g	Cukor:	12,7445 g	Cukor:	18,8837 g	Cukor:	5,2569 g
Tel.zsírsav:	4,9030 g	Tel.zsírsav:	2,3495 g	Tel.zsírsav:	3,1310 g	Tel.zsírsav:	2,4230 g	Tel.zsírsav:	7,4772 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÁLTISK /FELSŐ EBÉD"B"	
Dátum: 2025/06/02	

Hétfo 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
Tárkonyos sertésraguleves 266 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.080 kJ	Lebbencsleves 153 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 587 kJ	Tojásleves 120 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 450 kJ	Paradicsomleves 188 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 783 kJ	Zöldségleves 157 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 630 kJ
Szilvatöltelékes gombóc 529 kcal A:Glutén, 2.211 kJ	Tejszínes csirkemell 257 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.073 kJ	Sertéshúsos zöldséges bulgur 425 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.775 kJ	Fuszeres csirkemell 191 kcal 797 kJ	Csirkepaprikás 228 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 952 kJ
	Párolt rizs 297 kcal 1.243 kJ	Fejeskáposzta saláta 57 kcal 237 kJ	Rizibizi 337 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.410 kJ	Tészta köret durum 327 kcal A:Glutén, 1.367 kJ
		Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ	Csemege uborka 13 kcal A:Mustár, 53 kJ	

Kalória:	794,60 kcal	Kalória:	706,57kcal	Kalória:	721,80kcal	Kalória:	728,20kcal	Kalória:	711,99kcal
Energia:	3.291,07 kJ	Energia:	2.902,78kJ	Energia:	2.966,20 kJ	Energia:	3.042,81kJ	Energia:	2.948,85 kJ
Zsír::	21,4774 g	Zsír::	23,0045 g	Zsír::	23,3185 g	Zsír::	24,5176 g	Zsír::	33,9638 g
Fehérje:	26,3757 g	Fehérje:	33,8781 g	Fehérje:	32,4138 g	Fehérje:	33,6583 g	Fehérje:	29,0671 g
Szénhidrát:	95,4535 g	Szénhidrát:	83,9169 g	Szénhidrát:	97,8754 g	Szénhidrát:	85,7412 g	Szénhidrát:	80,3431 g
Só:	1,8982 g	Só:	1,9578 g	Só:	1,9666 g	Só:	3,0249 g	Só:	1,9486 g
Cukor:	37,6879 g	Cukor:	4,3273 g	Cukor:	12,7445 g	Cukor:	18,8837 g	Cukor:	5,2569 g
Tel.zsírsav:	4,9030 g	Tel.zsírsav:	2,3495 g	Tel.zsírsav:	3,1310 g	Tel.zsírsav:	2,4230 g	Tel.zsírsav:	7,4772 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"

Dátum: 2025/06/02

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
Csemege kolbász margarin teljeskiorlésu kenyér 194 kcal811 kJ A:Glutén,	Almás rúd 175 kcal731 kJ A:Glutén,	Gyümölcsös joghurt kifli 252 kcal1.055 kJ A:Glutén, Tej,	Sertéspárizsi margarin fehér kenyér 205 kcal855 kJ A:Glutén,	Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,
Paprika 17 kcal69 kJ	Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,		Kápia paprika 6 kcal25 kJ	Kakaós csiga 198 kcal827 kJ A:Glutén,

Kalória:	210,43 kcal	Kalória:	266,73kcal	Kalória:	252,27kcal	Kalória:	210,42kcal	Kalória:	289,69kcal
Energia:	879,98 kJ	Energia:	1.115,42kJ	Energia:	1.054,96 kJ	Energia:	879,95kJ	Energia:	1.211,45 kJ
Zsír::	6,7550 g	Zsír::	11,0050 g	Zsír::	3,1145 g	Zsír::	8,0950 g	Zsír::	11,1550 g
Fehérje:	7,4350 g	Fehérje:	9,2200 g	Fehérje:	9,4085 g	Fehérje:	7,0650 g	Fehérje:	9,5550 g
Szénhidrát:	23,3250 g	Szénhidrát:	31,9000 g	Szénhidrát:	45,4580 g	Szénhidrát:	26,7100 g	Szénhidrát:	36,7100 g
Só:	0,8850 g	Só:	0,2550 g	Só:	0,5705 g	Só:	1,0900 g	Só:	0,2550 g
Cukor:	0,6850 g	Cukor:	12,7850 g	Cukor:	14,4315 g	Cukor:	0,3050 g	Cukor:	18,0150 g
Tel.zsírsav:	2,8100 g	Tel.zsírsav:	6,4950 g	Tel.zsírsav:	1,9755 g	Tel.zsírsav:	3,3700 g	Tel.zsírsav:	6,5900 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/06/02

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
Csemege kolbász margarin teljeskiorlésu kenyér 240 kcal1.003 kJ A:Glutén,	Almás rúd 175 kcal731 kJ A:Glutén,	Gyümölcsös joghurt 14 kcal56 kJ A:Tej,	Sertéspárizsi margarin fehér kenyér 254 kcal1.061 kJ A:Glutén,	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ
Paprika 17 kcal69 kJ	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Almapüré 61 kcal257 kJ	Kápia paprika 6 kcal25 kJ	Kakaós csiga 198 kcal827 kJ A:Glutén,
		Kifli 151 kcal632 kJ A:Glutén,		

Kalória:	256,28 kcal	Kalória:	210,92kcal	Kalória:	225,88kcal	Kalória:	259,71kcal	Kalória:	233,89kcal
Energia:	1.071,76 kJ	Energia:	882,06kJ	Energia:	944,60 kJ	Energia:	1.086,10kJ	Energia:	978,10 kJ
Zsír::	7,3710 g	Zsír::	8,0068 g	Zsír::	0,8395 g	Zsír::	8,3370 g	Zsír::	8,1568 g
Fehérje:	8,8780 g	Fehérje:	2,6227 g	Fehérje:	5,6038 g	Fehérje:	8,4070 g	Fehérje:	2,9577 g
Szénhidrát:	32,2100 g	Szénhidrát:	31,3621 g	Szénhidrát:	46,3030 g	Szénhidrát:	36,8700 g	Szénhidrát:	36,1721 g
Só:	1,0670 g	Só:	0,0550 g	Só:	0,4622 g	Só:	1,2960 g	Só:	0,0550 g
Cukor:	0,9640 g	Cukor:	12,1850 g	Cukor:	13,5215 g	Cukor:	0,3470 g	Cukor:	17,4150 g
Tel.zsírsav:	3,1440 g	Tel.zsírsav:	4,4950 g	Tel.zsírsav:	0,4588 g	Tel.zsírsav:	3,4620 g	Tel.zsírsav:	4,5900 g