

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"
Dátum: 2025/09/15

Hétfo 2025/09/15	Kedd 2025/09/16	Szerda 2025/09/17	Csütörtök 2025/09/18	Péntek 2025/09/19
Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Kakaó 1,5 % -os tejből 137 kcal572 kJ A:Tej,	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ
Vajkrém teljeskiorléсу kenyér 153 kcal639 kJ A:Glutén, Tej,	Margarinos mézes kenyér 182 kcal763 kJ A:Glutén,	Halkrém teljeskiorléсу kenyér 197 kcal823 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Fatörzs kifli 180 kcal754 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorléсу kenyér 172 kcal718 kJ A:Glutén,
		Paprika 17 kcal69 kJ		Üborka 4 kcal15 kJ

Kalória:	189,03 kcal	Kalória:	218,55kcal	Kalória:	249,57kcal	Kalória:	317,02kcal	Kalória:	211,34kcal
Energia:	790,50 kJ	Energia:	913,96kJ	Energia:	1.043,67 kJ	Energia:	1.325,73kJ	Energia:	883,81 kJ
Zsír::	3,9168 g	Zsír::	3,6068 g	Zsír::	7,0068 g	Zsír::	7,2400 g	Zsír::	4,1768 g
Fehérje:	5,4977 g	Fehérje:	3,4727 g	Fehérje:	10,0837 g	Fehérje:	10,6900 g	Fehérje:	9,2977 g
Szénhidrát:	31,8871 g	Szénhidrát:	42,6371 g	Szénhidrát:	32,6991 g	Szénhidrát:	50,1400 g	Szénhidrát:	33,3471 g
Só:	0,6400 g	Só:	0,6350 g	Só:	0,7730 g	Só:	0,4900 g	Só:	1,3380 g
Cukor:	10,0100 g	Cukor:	17,2800 g	Cukor:	9,9630 g	Cukor:	22,8700 g	Cukor:	9,8650 g
Tel.zsírsav:	2,1600 g	Tel.zsírsav:	1,8800 g	Tel.zsírsav:	1,3380 g	Tel.zsírsav:	4,1950 g	Tel.zsírsav:	1,7600 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/09/15

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/09/15	Kedd 2025/09/16	Szerda 2025/09/17	Csütörtök 2025/09/18	Péntek 2025/09/19
Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ
Margarin teljeskiorlésu kenyér 145 kcal607 kJ A:Glutén,	Margarinos mézes kenyér 273 kcal1.142 kJ A:Glutén,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 167 kcal698 kJ A:Glutén, Halak,	Fatörzs kifli 180 kcal754 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 172 kcal718 kJ A:Glutén,
Kápia paprika 6 kcal25 kJ		Paprika 17 kcal69 kJ		

Kalória:	187,28 kcal	Kalória:	309,26kcal	Kalória:	219,63kcal	Kalória:	216,41kcal	Kalória:	207,83kcal
Energia:	783,21 kJ	Energia:	1.293,31kJ	Energia:	918,46 kJ	Energia:	905,02kJ	Energia:	869,11 kJ
Zsír::	3,8068 g	Zsír::	4,8488 g	Zsír::	2,8068 g	Zsír::	4,2418 g	Zsír::	4,1468 g
Fehérje:	5,1777 g	Fehérje:	4,8797 g	Fehérje:	12,4877 g	Fehérje:	4,0927 g	Fehérje:	8,9977 g
Szénhidrát:	32,2571 g	Szénhidrát:	60,9221 g	Szénhidrát:	32,3071 g	Szénhidrát:	39,7621 g	Szénhidrát:	32,8371 g
Só:	0,6170 g	Só:	0,8810 g	Só:	0,7150 g	Só:	0,2900 g	Só:	1,3350 g
Cukor:	9,7050 g	Cukor:	25,4470 g	Cukor:	9,6350 g	Cukor:	13,2700 g	Cukor:	9,8650 g
Tel.zsírsav:	1,7500 g	Tel.zsírsav:	2,5220 g	Tel.zsírsav:	1,1100 g	Tel.zsírsav:	2,1950 g	Tel.zsírsav:	1,7600 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2025/09/15

Hétfo 2025/09/15	Kedd 2025/09/16	Szerda 2025/09/17	Csütörtök 2025/09/18	Péntek 2025/09/19
Palócleves 243 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 989 kJ	Harcsapaprikás 196 kcal A:Tej, Halak, 819 kJ	Tarhonyaleves 159 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 637 kJ	Zöldborsóleves 158 kcal A:Glutén, Zeller, 635 kJ	Barackos almaleves 112 kcal A:Glutén, 468 kJ
Tejberizs 430 kcal A:Tej, 1.797 kJ	Tészta köret durum 322 kcal A:Glutén, 1.348 kJ	Gyros hús 141 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 591 kJ	Rántott sajt süto ben sütv e 304 kcal A:Glutén, Tej, 1.270 kJ	Sült csirkecomb 234 kcal 978 kJ
	Sertésraguleves 127 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 504 kJ	Sült burgonya 410 kcal 1.716 kJ	Párolt rizs 247 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.032 kJ	Petrezselymes burgonya 212 kcal 885 kJ
		Friss saláta joghurtos öntettel 72 kcal A:Tej, 302 kJ	Áfonya öntet 55 kcal 229 kJ	Vegyes vágott saláta 48 kcal 203 kJ

Kalória:	672,27 kcal	Kalória:	644,99kcal	Kalória:	782,47kcal	Kalória:	763,30kcal	Kalória:	605,92kcal
Energia:	2.785,37 kJ	Energia:	2.671,26kJ	Energia:	3.246,20 kJ	Energia:	3.166,03kJ	Energia:	2.533,74 kJ
Zsír::	20,1515 g	Zsír::	24,9175 g	Zsír::	42,1290 g	Zsír::	28,6359 g	Zsír::	16,9293 g
Fehérje:	24,4825 g	Fehérje:	35,2400 g	Fehérje:	23,2512 g	Fehérje:	25,0287 g	Fehérje:	39,5334 g
Szénhidrát:	93,3970 g	Szénhidrát:	68,4190 g	Szénhidrát:	84,0148 g	Szénhidrát:	93,4920 g	Szénhidrát:	67,8550 g
Só:	1,2052 g	Só:	1,6097 g	Só:	2,0857 g	Só:	1,5552 g	Só:	1,2992 g
Cukor:	43,1430 g	Cukor:	6,4200 g	Cukor:	17,0040 g	Cukor:	16,9486 g	Cukor:	28,1605 g
Tel.zsírsav:	8,1895 g	Tel.zsírsav:	5,3350 g	Tel.zsírsav:	9,6870 g	Tel.zsírsav:	8,5171 g	Tel.zsírsav:	2,9360 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/09/15

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/09/15	Kedd 2025/09/16	Szerda 2025/09/17	Csütörtök 2025/09/18	Péntek 2025/09/19
Palócleves 213 kcal863 kJ A:Glutén, Zeller,	Sertésraguleves 88 kcal343 kJ A:Zeller,	Tarhonyaleves 156 kcal625 kJ A:Glutén, Zeller,	Zöldborsóleves 164 kcal659 kJ A:Glutén, Zeller,	Barackos almaleves 116 kcal485 kJ A:Glutén,
Tejberizs 490 kcal2.050 kJ	Harcsapaprikás 190 kcal793 kJ A:Halak,	Gyros hús 141 kcal591 kJ	Párolt rizs 280 kcal1.172 kJ	Sült csirkecomb 234 kcal978 kJ
	Tészta köret durum 339 kcal1.418 kJ A:Glutén,	Sült burgonya 410 kcal1.716 kJ	Tempurabundás csirkemell süto 250 kcal1.046 kJ A:Glutén,	Petrezselymes burgonya 259 kcal1.082 kJ
		Friss saláta 58 kcal244 kJ		Vegyes vágott saláta 48 kcal203 kJ

Kalória:	702,90 kcal	Kalória:	616,83kcal	Kalória:	765,53kcal	Kalória:	694,04kcal	Kalória:	656,92kcal
Energia:	2.913,44 kJ	Energia:	2.553,49kJ	Energia:	3.175,36 kJ	Energia:	2.876,39kJ	Energia:	2.747,02 kJ
Zsír::	12,5300 g	Zsír::	24,7477 g	Zsír::	41,3180 g	Zsír::	27,2014 g	Zsír::	17,0793 g
Fehérje:	18,3020 g	Fehérje:	36,7829 g	Fehérje:	22,2700 g	Fehérje:	21,5632 g	Fehérje:	40,7834 g
Szénhidrát:	123,9829 g	Szénhidrát:	60,5578 g	Szénhidrát:	82,3848 g	Szénhidrát:	83,8450 g	Szénhidrát:	78,0549 g
Só:	1,1260 g	Só:	1,6425 g	Só:	1,9641 g	Só:	1,1864 g	Só:	1,2992 g
Cukor:	43,6160 g	Cukor:	6,3080 g	Cukor:	15,7490 g	Cukor:	5,7186 g	Cukor:	30,6605 g
Tel.zsírsv:	1,6230 g	Tel.zsírsv:	3,1990 g	Tel.zsírsv:	9,2120 g	Tel.zsírsv:	3,4396 g	Tel.zsírsv:	2,9360 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"	
Dátum: 2025/09/15	

Hétfo 2025/09/15	Kedd 2025/09/16	Szerda 2025/09/17	Csütörtök 2025/09/18	Péntek 2025/09/19
Palócleves 236 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 934 kJ	Harcsapaprikás 208 kcal A:Tej, Halak, 869 kJ	Tarhonyaleves 163 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 656 kJ	Zöldborsóleves 158 kcal A:Glutén, Zeller, 635 kJ	Barackos almaleves 116 kcal A:Glutén, 485 kJ
Tejberizs 409 kcal A:Tej, 1.709 kJ	Tészta köret durum 376 kcal A:Glutén, 1.571 kJ	Gyros hús 159 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 665 kJ	Rántott sajt süto ben sütv e 304 kcal A:Glutén, Tej, 1.270 kJ	Sült csirkecomb 279 kcal 1.166 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ	Sertésraguleves 137 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 547 kJ	Sült burgonya 397 kcal 1.661 kJ	Párolt rizs 297 kcal 1.243 kJ	Petrezselymes burgonya 239 kcal 999 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ		Friss saláta joghurtos öntettel 74 kcal A:Tej, 311 kJ	Áfonya öntet 82 kcal 344 kJ	Vegyes vágott saláta 49 kcal 206 kJ

Kalória:	842,78 kcal	Kalória:	720,53kcal	Kalória:	793,59kcal	Kalória:	841,12kcal	Kalória:	683,14kcal
Energia:	3.472,40 kJ	Energia:	2.987,18kJ	Energia:	3.292,70 kJ	Energia:	3.491,45kJ	Energia:	2.856,63 kJ
Zsír::	16,0435 g	Zsír::	27,7120 g	Zsír::	40,0600 g	Zsír::	30,5524 g	Zsír::	20,2679 g
Fehérje:	32,1075 g	Fehérje:	40,3105 g	Fehérje:	25,6832 g	Fehérje:	25,9032 g	Fehérje:	45,8964 g
Szénhidrát:	133,9717 g	Szénhidrát:	75,7575 g	Szénhidrát:	90,0168 g	Szénhidrát:	106,7160 g	Szénhidrát:	72,8859 g
Só:	1,8152 g	Só:	1,8616 g	Só:	2,2317 g	Só:	1,8585 g	Só:	1,6509 g
Cukor:	36,9060 g	Cukor:	7,1140 g	Cukor:	17,5640 g	Cukor:	21,9266 g	Cukor:	29,7629 g
Tel.zsírsav:	7,1465 g	Tel.zsírsav:	5,7840 g	Tel.zsírsav:	10,0420 g	Tel.zsírsav:	8,7146 g	Tel.zsírsav:	3,5005 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÁLTISK /FELSŐ EBÉD"B"	
Dátum: 2025/09/15	

Hétfo 2025/09/15	Kedd 2025/09/16	Szerda 2025/09/17	Csütörtök 2025/09/18	Péntek 2025/09/19
Palócleves 237 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 941 kJ	Harcsapaprikás 208 kcal A:Tej, Halak, 869 kJ	Tarhonyaleves 164 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 659 kJ	Zöldborsóleves 158 kcal A:Glutén, Zeller, 635 kJ	Barackos almaleves 116 kcal A:Glutén, 485 kJ
Tejberizs 409 kcal A:Tej, 1.709 kJ	Tészta köret durum 376 kcal A:Glutén, 1.571 kJ	Gyros hús 159 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 665 kJ	Rántott sajt süto ben sütv e 304 kcal A:Glutén, Tej, 1.270 kJ	Sült csirkecomb 279 kcal 1.166 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ	Sertésraguleves 137 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 547 kJ	Sült burgonya 397 kcal 1.661 kJ	Párolt rizs 297 kcal 1.243 kJ	Petrezselymes burgonya 239 kcal 999 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ		Friss saláta joghurtos öntettel 74 kcal A:Tej, 311 kJ	Áfonya öntet 82 kcal 344 kJ	Vegyes vágott saláta 49 kcal 206 kJ

Kalória:	844,35 kcal	Kalória:	720,53kcal	Kalória:	794,31kcal	Kalória:	841,12kcal	Kalória:	683,14kcal
Energia:	3.478,98 kJ	Energia:	2.987,18kJ	Energia:	3.295,70 kJ	Energia:	3.491,45kJ	Energia:	2.856,63 kJ
Zsír::	16,0655 g	Zsír::	27,7120 g	Zsír::	40,0690 g	Zsír::	30,5524 g	Zsír::	20,2679 g
Fehérje:	32,3075 g	Fehérje:	40,3105 g	Fehérje:	25,7072 g	Fehérje:	25,9032 g	Fehérje:	45,8964 g
Szénhidrát:	134,1037 g	Szénhidrát:	75,7575 g	Szénhidrát:	90,1068 g	Szénhidrát:	106,7160 g	Szénhidrát:	72,8859 g
Só:	1,7852 g	Só:	1,8616 g	Só:	2,2317 g	Só:	1,8585 g	Só:	1,6509 g
Cukor:	36,8780 g	Cukor:	7,1140 g	Cukor:	17,5640 g	Cukor:	21,9266 g	Cukor:	29,7629 g
Tel.zsír	7,1475 g	Tel.zsír	5,7840 g	Tel.zsír	10,0420 g	Tel.zsír	8,7146 g	Tel.zsír	3,5005 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁL.TISK"FELSŐ EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2025/09/15

Hétfo 2025/09/15	Kedd 2025/09/16	Szerda 2025/09/17	Csütörtök 2025/09/18	Péntek 2025/09/19
Palócleves 246 kcal A:Glutén, Zeller, 976 kJ	Sertésraguleves 109 kcal A:Zeller, 429 kJ	Tarhonyaleves 156 kcal A:Glutén, Zeller, 625 kJ	Zöldborsóleves 171 kcal A:Glutén, Zeller, 691 kJ	Barackos almaleves 116 kcal A:Glutén, 485 kJ
Tejberizs 433 kcal 1.809 kJ	Harcsapaprikás 217 kcal A:Halak, 909 kJ	Gyros hús 159 kcal 665 kJ	Párolt rizs 297 kcal 1.243 kJ	Sült csirkecomb 277 kcal 1.160 kJ
Alma 52 kcal 217 kJ	Tészta köret durum 376 kcal A:Glutén, 1.571 kJ	Sült burgonya 397 kcal 1.661 kJ	Tempurabundás csirkemell sütoben sütvé 290 kcal A:Glutén, 1.211 kJ	Petrezselymes burgonya 239 kcal 999 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ		Friss saláta 58 kcal 244 kJ		Vegyes vágott saláta 49 kcal 206 kJ

Kalória:	850,79 kcal	Kalória:	701,68kcal	Kalória:	769,98kcal	Kalória:	758,28kcal	Kalória:	681,73kcal
Energia:	3.505,89 kJ	Energia:	2.908,33kJ	Energia:	3.193,97 kJ	Energia:	3.145,06kJ	Energia:	2.850,74 kJ
Zsír::	13,9570 g	Zsír::	25,8542 g	Zsír::	39,1080 g	Zsír::	32,2764 g	Zsír::	20,2034 g
Fehérje:	25,9610 g	Fehérje:	42,8360 g	Fehérje:	24,0900 g	Fehérje:	23,3792 g	Fehérje:	45,8259 g
Szénhidrát:	147,3987 g	Szénhidrát:	71,0572 g	Szénhidrát:	87,7648 g	Szénhidrát:	86,1290 g	Szénhidrát:	72,7904 g
Só:	1,7490 g	Só:	2,5150 g	Só:	2,1001 g	Só:	1,5459 g	Só:	1,6504 g
Cukor:	43,0380 g	Cukor:	9,2560 g	Cukor:	15,8090 g	Cukor:	6,3416 g	Cukor:	29,7614 g
Tel.zsírsv:	2,0300 g	Tel.zsírsv:	3,4860 g	Tel.zsírsv:	9,4920 g	Tel.zsírsv:	4,0496 g	Tel.zsírsv:	3,4900 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2025/09/15

Hétfo 2025/09/15	Kedd 2025/09/16	Szerda 2025/09/17	Csütörtök 2025/09/18	Péntek 2025/09/19
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 52 kcal 217 kJ	Retek 5 kcal 19 kJ		Kápia paprika 6 kcal 25 kJ	Dejós rúd 224 kcal A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 937 kJ

Kalória:	246,45 kcal	Kalória:	244,77kcal	Kalória:	197,11kcal	Kalória:	210,76kcal	Kalória:	316,04kcal
Energia:	1.030,65 kJ	Energia:	1.023,62kJ	Energia:	824,30 kJ	Energia:	881,36kJ	Energia:	1.321,65 kJ
Zsír::	8,3420 g	Zsír::	10,8450 g	Zsír::	3,9895 g	Zsír::	8,5050 g	Zsír::	12,4600 g
Fehérje:	3,5540 g	Fehérje:	12,9800 g	Fehérje:	6,2585 g	Fehérje:	9,0800 g	Fehérje:	11,7600 g
Szénhidrát:	37,3860 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:	4,7760 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 "UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/09/15

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/09/15	Kedd 2025/09/16	Szerda 2025/09/17	Csütörtök 2025/09/18	Péntek 2025/09/19
Pizzakrémes rúd 194 kcal813 kJ A:Glutén,	Retek 5 kcal19 kJ	Kifli extradzsem 167 kcal698 kJ A:Glutén,	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 205 kcal857 kJ A:Glutén,	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ
Alma 52 kcal217 kJ	Margarin teljeskiorlésu kenyér 204 kcal853 kJ A:Glutén,		Kápia paprika 6 kcal25 kJ	Dejós rúd 224 kcal937 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,

Kalória:	246,45 kcal	Kalória:	208,49kcal	Kalória:	166,86kcal	Kalória:	210,76kcal	Kalória:	260,24kcal
Energia:	1.030,65 kJ	Energia:	871,90kJ	Energia:	697,80 kJ	Energia:	881,36kJ	Energia:	1.088,29 kJ
Zsír::	8,3420 g	Zsír::	5,3110 g	Zsír::	0,4895 g	Zsír::	8,5050 g	Zsír::	9,4618 g
Fehérje:	3,5540 g	Fehérje:	7,1030 g	Fehérje:	4,6585 g	Fehérje:	9,0800 g	Fehérje:	5,1627 g
Szénhidrát:	37,3860 g	Szénhidrát:	31,8150 g	Szénhidrát:	94,8330 g	Szénhidrát:	23,6500 g	Szénhidrát:	35,3921 g
Só:	0,3240 g	Só:	0,8670 g	Só:	0,4455 g	Só:	1,1200 g	Só:	0,4650 g
Cukor:	4,7760 g	Cukor:	0,9890 g	Cukor:	63,1815 g	Cukor:	0,7700 g	Cukor:	14,5150 g
Tel.zsírsav:	4,5900 g	Tel.zsírsav:	2,4940 g	Tel.zsírsav:	0,2255 g	Tel.zsírsav:	3,4800 g	Tel.zsírsav:	4,4850 g