

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"
Dátum: 2025/10/13

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17
Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Kakaó 1,5 % -os tejből 137 kcal572 kJ A:Tej,	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ
Trappista sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 240 kcal1.005 kJ A:Glutén,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 204 kcal854 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 202 kcal844 kJ A:Glutén,	Túrókrém teljeskiorlésu kenyér 193 kcal805 kJ A:Glutén, Tej,	Csicscriborsókrém teljeskiörlésu kenyér 170 kcal700 kJ A:Glutén, Mustár,
Retek 5 kcal19 kJ	Kápia paprika 6 kcal25 kJ	Uborka 4 kcal15 kJ	Paprika 17 kcal69 kJ	Kápia paprika 6 kcal25 kJ

Kalória:	280,97 kcal	Kalória:	246,35kcal	Kalória:	342,04kcal	Kalória:	245,28kcal	Kalória:	212,57kcal
Energia:	1.174,99 kJ	Energia:	1.030,22kJ	Energia:	1.430,38 kJ	Energia:	1.025,73kJ	Energia:	875,79 kJ
Zsír::	10,8468 g	Zsír::	6,4868 g	Zsír::	11,3450 g	Zsír::	6,1068 g	Zsír::	5,6071 g
Fehérje:	12,9827 g	Fehérje:	13,2437 g	Fehérje:	14,9950 g	Fehérje:	10,2227 g	Fehérje:	7,9420 g
Szénhidrát:	31,9921 g	Szénhidrát:	32,6191 g	Szénhidrát:	42,5850 g	Szénhidrát:	33,3721 g	Szénhidrát:	40,2671 g
Só:	1,1350 g	Só:	0,6330 g	Só:	1,2830 g	Só:	0,7200 g	Só:	0,9155 g
Cukor:	9,7400 g	Cukor:	9,9630 g	Cukor:	19,4350 g	Cukor:	9,9500 g	Cukor:	9,8785 g
Tel.zsírsv:	6,3600 g	Tel.zsírsv:	0,7380 g	Tel.zsírsv:	5,3500 g	Tel.zsírsv:	3,4650 g	Tel.zsírsv:	0,2400 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/10/13

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17
Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ
Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 253 kcal1.058 kJ A:Glutén,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 200 kcal835 kJ A:Glutén, Halak,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 250 kcal1.045 kJ A:Glutén,	Margarin teljeskiorlésu kenyér 193 kcal809 kJ A:Glutén,	Csicseriborsókrém teljeskiörlésu kenyér 266 kcal1.099 kJ A:Glutén, Mustár,
Retek 5 kcal19 kJ	Kápia paprika 6 kcal25 kJ	Uborka 4 kcal15 kJ	Paprika 17 kcal69 kJ	Kápia paprika 6 kcal25 kJ

Kalória:	293,74 kcal	Kalória:	241,68kcal	Kalória:	289,61kcal	Kalória:	246,07kcal	Kalória:	308,11kcal
Energia:	1.228,41 kJ	Energia:	1.010,69kJ	Energia:	1.211,12 kJ	Energia:	1.029,06kJ	Energia:	1.275,37 kJ
Zsír::	8,8128 g	Zsír::	2,5728 g	Zsír::	8,7128 g	Zsír::	4,1728 g	Zsír::	3,4646 g
Fehérje:	10,9807 g	Fehérje:	12,0057 g	Fehérje:	10,2957 g	Fehérje:	6,9557 g	Fehérje:	13,2355 g
Szénhidrát:	41,3021 g	Szénhidrát:	41,1571 g	Szénhidrát:	41,0971 g	Szénhidrát:	41,1471 g	Szénhidrát:	56,5346 g
Só:	1,3220 g	Só:	0,8470 g	Só:	1,2850 g	Só:	0,8190 g	Só:	1,0270 g
Cukor:	10,0240 g	Cukor:	9,8890 g	Cukor:	10,0890 g	Cukor:	9,9590 g	Cukor:	9,9490 g
Tel.zsírsav:	3,5640 g	Tel.zsírsav:	0,8940 g	Tel.zsírsav:	3,4340 g	Tel.zsírsav:	1,8340 g	Tel.zsírsav:	0,2970 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2025/10/13

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17
Burgonyaleves magyaros 215 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 872 kJ	Karfiolleves tejfölös 149 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 596 kJ	Csontleves 153 kcal A:Glutén, Zeller, 616 kJ	Gyümölcsleves 116 kcal A:Glutén, 483 kJ	Rostos gyümölcslé 100% 102 kcal 427 kJ
Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Bolognai spagetti 561 kcal A:Glutén, Tej, 2.344 kJ	Tejszínes kukoricás csirke 215 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 898 kJ	Tempurabundás csirkemell süto ben sü tve 267 kcal A:Glutén, 1.115 kJ	Pizza 500 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 2.091 kJ
Zöldborsó fozelék 264 kcal A:Glutén, Tej, 1.076 kJ		Párolt rizs 247 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.032 kJ	Petrezselymes burgonya 253 kcal 1.058 kJ	
Alma 78 kcal 326 kJ			Fejeskáposzta saláta 53 kcal 223 kJ	

Kalória:	596,58 kcal	Kalória:	709,16kcal	Kalória:	615,00kcal	Kalória:	688,85kcal	Kalória:	602,00kcal
Energia:	2.442,83 kJ	Energia:	2.939,54kJ	Energia:	2.545,59 kJ	Energia:	2.879,58kJ	Energia:	2.517,50 kJ
Zsír::	19,3435 g	Zsír::	23,5362 g	Zsír::	23,5328 g	Zsír::	30,0583 g	Zsír::	79,3000 g
Fehérje:	20,9385 g	Fehérje:	36,8527 g	Fehérje:	29,9894 g	Fehérje:	15,2852 g	Fehérje:	54,1000 g
Szénhidrát:	77,7510 g	Szénhidrát:	83,6835 g	Szénhidrát:	67,0076 g	Szénhidrát:	83,6122 g	Szénhidrát:	121,5000 g
Só:	1,4512 g	Só:	1,2792 g	Só:	1,1080 g	Só:	1,0156 g	Só:	1,0200 g
Cukor:	31,5830 g	Cukor:	23,4370 g	Cukor:	5,0550 g	Cukor:	34,4305 g	Cukor:	24,0000 g
Tel.zsír sav:	1,5645 g	Tel.zsír sav:	8,0560 g	Tel.zsír sav:	1,6370 g	Tel.zsír sav:	3,7040 g	Tel.zsír sav:	0,2000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/10/13

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17
Burgonyaleves magyaros 213 kcal864 kJ A:Glutén, Zeller,	Karfiolleves 143 kcal547 kJ A:Glutén, Zeller,	Csontleves 153 kcal616 kJ A:Glutén, Zeller,	Gyümölcsleves 116 kcal483 kJ A:Glutén,	Rostos gyümölcslé 100% 102 kcal427 kJ
Fott kemény tojás 39 kcal162 kJ A:Tojás,	Bolognai spagetti 474 kcal1.981 kJ A:Glutén,	Kukoricás csirkeragu 236 kcal987 kJ A:Glutén,	Tempurabundás csirkemell süto 250 kcal1.046 kJ A:Glutén, bén sütv	Pizza 457 kcal1.913 kJ A:Glutén,
Natúr sertésszelet 6 kcal26 kJ		Párolt rizs 280 kcal1.172 kJ	Petrezselymes burgonya 212 kcal885 kJ	
Zöldborsó fozelék 276 kcal1.126 kJ A:Glutén,			Fejeskáposzta saláta 53 kcal223 kJ	
Alma 78 kcal326 kJ				

Kalória:	611,34 kcal	Kalória:	616,91kcal	Kalória:	669,59kcal	Kalória:	630,96kcal	Kalória:	559,48kcal
Energia:	2.504,52 kJ	Energia:	2.527,81kJ	Energia:	2.774,17 kJ	Energia:	2.637,49kJ	Energia:	2.339,71 kJ
Zsír::	19,5707 g	Zsír::	14,8315 g	Zsír::	23,7490 g	Zsír::	23,6183 g	Zsír::	17,7380 g
Fehérje:	20,6733 g	Fehérje:	29,6420 g	Fehérje:	31,2920 g	Fehérje:	15,2852 g	Fehérje:	10,8150 g
Szénhidrát:	80,8683 g	Szénhidrát:	87,6020 g	Szénhidrát:	78,8370 g	Szénhidrát:	83,6122 g	Szénhidrát:	75,6600 g
Só:	0,9862 g	Só:	0,9375 g	Só:	1,0075 g	Só:	1,0156 g	Só:	0,6734 g
Cukor:	31,8080 g	Cukor:	22,7165 g	Cukor:	5,4190 g	Cukor:	34,4305 g	Cukor:	29,9400 g
Tel.zsírsv:	1,3944 g	Tel.zsírsv:	2,5867 g	Tel.zsírsv:	1,8605 g	Tel.zsírsv:	3,0040 g	Tel.zsírsv:	3,5900 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"	
Dátum: 2025/10/13	

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17
Burgonyaleves magyaros 230 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 936 kJ	Karfiolleves tejfölös 210 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 853 kJ	Csontleves 153 kcal A:Glutén, Zeller, 614 kJ	Gyümölcsleves 113 kcal A:Glutén, 474 kJ	Rostos gyümölcslé 100% 102 kcal 427 kJ
Fott kemény tojás 60 kcal A:Tojás, 253 kJ	Bolognai spagetti 624 kcal A:Glutén, Tej, 2.608 kJ	Tejszínes kukoricás csirke 271 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.132 kJ	Tempurabundás csirkemell sütoen sütv 290 kcal A:Glutén, 1.211 kJ	Pizza 510 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, 2.134 kJ Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,
Zöldborsó fozelék 298 kcal A:Glutén, Tej, 1.218 kJ		Párolt rizs 297 kcal 1.243 kJ	Petrezselymes burgonya 272 kcal 1.137 kJ	Alma 104 kcal 435 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ			Fejeskáposzta saláta 57 kcal 237 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ				

Kalória:	786,48 kcal	Kalória:	833,94kcal	Kalória:	720,88kcal	Kalória:	731,68kcal	Kalória:	716,40kcal
Energia:	3.236,98 kJ	Energia:	3.461,36kJ	Energia:	2.988,36 kJ	Energia:	3.059,64kJ	Energia:	2.995,91 kJ
Zsír::	27,1955 g	Zsír::	28,9798 g	Zsír::	29,1349 g	Zsír::	31,4771 g	Zsír::	79,7300 g
Fehérje:	28,1005 g	Fehérje:	41,2398 g	Fehérje:	33,5115 g	Fehérje:	16,9877 g	Fehérje:	54,6400 g
Szénhidrát:	102,6830 g	Szénhidrát:	97,4251 g	Szénhidrát:	76,4969 g	Szénhidrát:	88,9157 g	Szénhidrát:	146,6000 g
Só:	1,4832 g	Só:	1,7375 g	Só:	1,4690 g	Só:	1,5944 g	Só:	1,1700 g
Cukor:	33,2660 g	Cukor:	26,7460 g	Cukor:	5,2620 g	Cukor:	34,5824 g	Cukor:	29,4000 g
Tel.zsírsav:	2,2005 g	Tel.zsírsav:	8,7870 g	Tel.zsírsav:	2,1500 g	Tel.zsírsav:	3,9140 g	Tel.zsírsav:	0,2000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK /FELSŐ EBÉD"B"

Dátum: 2025/10/13

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17
Burgonyaleves magyaros 230 kcal936 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Karfiolleves tejfölös 210 kcal853 kJ A:Glutén, Tej, Zeller,	Csontleves 153 kcal614 kJ A:Glutén, Zeller,	Gyümölcsleves 113 kcal474 kJ A:Glutén,	Rostos gyümölcslé 100% 102 kcal427 kJ
Fott kemény tojás 60 kcal253 kJ A:Tojás,	Bolognai spagetti 624 kcal2.608 kJ A:Glutén, Tej,	Tejszínes kukoricás csirke 271 kcal1.132 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Tempurabundás csirkemell sütoen sütv 290 kcal1.211 kJ A:Glutén,	Pizza 510 kcal2.134 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,
Zöldborsó fozelék 298 kcal1.218 kJ A:Glutén, Tej,		Párolt rizs 297 kcal1.243 kJ	Petrezselymes burgonya 272 kcal1.137 kJ	Alma 104 kcal435 kJ
Alma 78 kcal326 kJ			Fejeskáposzta saláta 57 kcal237 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal504 kJ A:Glutén,				

Kalória:	786,48 kcal	Kalória:	833,94kcal	Kalória:	720,88kcal	Kalória:	731,68kcal	Kalória:	716,40kcal
Energia:	3.236,98 kJ	Energia:	3.461,36kJ	Energia:	2.988,36 kJ	Energia:	3.059,64kJ	Energia:	2.995,91 kJ
Zsír::	27,1955 g	Zsír::	28,9798 g	Zsír::	29,1349 g	Zsír::	31,4771 g	Zsír::	79,7300 g
Fehérje:	28,1005 g	Fehérje:	41,2398 g	Fehérje:	33,5115 g	Fehérje:	16,9877 g	Fehérje:	54,6400 g
Szénhidrát:	102,6830 g	Szénhidrát:	97,4251 g	Szénhidrát:	76,4969 g	Szénhidrát:	88,9157 g	Szénhidrát:	146,6000 g
Só:	1,4832 g	Só:	1,7375 g	Só:	1,4690 g	Só:	1,5944 g	Só:	1,1700 g
Cukor:	33,2660 g	Cukor:	26,7460 g	Cukor:	5,2620 g	Cukor:	34,5824 g	Cukor:	29,4000 g
Tel.zsírsav:	2,2005 g	Tel.zsírsav:	8,7870 g	Tel.zsírsav:	2,1500 g	Tel.zsírsav:	3,9140 g	Tel.zsírsav:	0,2000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁL.TISK"FELSŐ EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/10/13

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17
--	---------------------------------------	---	--	---

Burgonyaleves magyaros		Karfiolleves		Csontleves		Gyümölcsleves		Rostos gyümölcslé 100%	
228 kcal A:Glutén, Zeller,	928 kJ	196 kcal A:Glutén, Zeller,	818 kJ	176 kcal A:Glutén, Zeller,	709 kJ	113 kcal A:Glutén,	474 kJ	102 kcal	427 kJ
Fott kemény tojás		Bolognai spagetti		Kukoricás csirkeragu		Tempurabundás csirkemell süto ben sütte		Pizza	
54 kcal A:Tojás,	227 kJ	537 kcal A:Glutén,	2.246 kJ	254 kcal A:Glutén,	1.064 kJ	290 kcal A:Glutén,	1.211 kJ	383 kcal A:Glutén,	1.600 kJ
Natúr sertésszelet				Párolt rizs		Petrezselymes burgonya		Alma	
13 kcal	55 kJ			297 kcal	1.243 kJ	239 kcal	999 kJ	78 kcal	326 kJ
Zöldborsó fozelék						Fejeskáposzta saláta			
311 kcal A:Glutén,	1.275 kJ					57 kcal	237 kJ		
Alma									
78 kcal	326 kJ								
Kenyér teljeskiorlésu									
120 kcal A:Glutén,	504 kJ								

Kalória:	805,10 kcal	Kalória:	732,64kcal	Kalória:	727,41kcal	Kalória:	698,60kcal	Kalória:	562,62kcal
Energia:	3.314,83 kJ	Energia:	3.063,82kJ	Energia:	3.015,95 kJ	Energia:	2.921,30kJ	Energia:	2.352,82 kJ
Zsír::	27,0148 g	Zsír::	20,3260 g	Zsír::	26,1415 g	Zsír::	27,7971 g	Zsír::	14,0120 g
Fehérje:	28,4831 g	Fehérje:	33,4970 g	Fehérje:	34,6560 g	Fehérje:	16,9877 g	Fehérje:	8,2870 g
Szénhidrát:	106,1443 g	Szénhidrát:	99,3220 g	Szénhidrát:	84,2940 g	Szénhidrát:	88,9157 g	Szénhidrát:	89,3200 g
Só:	1,5649 g	Só:	1,3880 g	Só:	1,3219 g	Só:	1,5944 g	Só:	0,2704 g
Cukor:	33,5600 g	Cukor:	26,2170 g	Cukor:	6,2615 g	Cukor:	34,5824 g	Cukor:	37,8500 g
Tel.zsírsav:	2,1040 g	Tel.zsírsav:	3,3430 g	Tel.zsírsav:	2,1383 g	Tel.zsírsav:	3,5140 g	Tel.zsírsav:	2,5500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÁLTISK "UZSONNA"	
Dátum: 2025/10/13	

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17
Tej 1,5 %-os 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Soproni felvágott margarin fehér kenyér 230 kcal A:Glutén, 960 kJ	Kifli kocka sajt 197 kcal A:Glutén, Tej, 824 kJ	Sonka margarin magvas kenyér 179 kcal A:Glutén, 748 kJ	Tej 1,5 %-os 92 kcal A:Tej, 385 kJ
Meggyes rúd 205 kcal A:Glutén, 857 kJ				Kakaós csiga 198 kcal A:Glutén, 827 kJ

Kalória:	296,98 kcal	Kalória:	229,58kcal	Kalória:	197,11kcal	Kalória:	178,82kcal	Kalória:	289,69kcal
Energia:	1.241,93 kJ	Energia:	960,09kJ	Energia:	824,30 kJ	Energia:	747,79kJ	Energia:	1.211,45 kJ
Zsír::	11,1300 g	Zsír::	10,5050 g	Zsír::	3,9895 g	Zsír::	4,6700 g	Zsír::	11,1550 g
Fehérje:	9,8100 g	Fehérje:	7,0300 g	Fehérje:	6,2585 g	Fehérje:	8,2700 g	Fehérje:	9,5550 g
Szénhidrát:	38,3460 g	Szénhidrát:	26,3150 g	Szénhidrát:	32,9580 g	Szénhidrát:	25,7450 g	Szénhidrát:	36,7100 g
Só:	0,2660 g	Só:	1,1300 g	Só:	0,6205 g	Só:	1,3500 g	Só:	0,2550 g
Cukor:	16,1100 g	Cukor:	0,4200 g	Cukor:	1,4065 g	Cukor:	0,4150 g	Cukor:	18,0150 g
Tel.zsírsav:	6,5960 g	Tel.zsírsav:	4,6400 g	Tel.zsírsav:	2,4755 g	Tel.zsírsav:	1,8750 g	Tel.zsírsav:	6,5900 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/10/13

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17
Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Soproni felvágott margarin fehér kenyér 279 kcal1.166 kJ A:Glutén,	Kifli méz 151 kcal632 kJ A:Glutén,	Sonka margarin magvas kenyér 230 kcal961 kJ A:Glutén,	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ
Meggyes rúd 206 kcal860 kJ A:Glutén,				Kakaós csiga 198 kcal827 kJ A:Glutén,

Kalória:	241,81 kcal	Kalória:	278,88kcal	Kalória:	151,02kcal	Kalória:	229,86kcal	Kalória:	233,89kcal
Energia:	1.011,23 kJ	Energia:	1.166,24kJ	Energia:	631,55 kJ	Energia:	961,27kJ	Energia:	978,10 kJ
Zsír::	8,1318 g	Zsír::	10,7470 g	Zsír::	0,4895 g	Zsír::	5,2460 g	Zsír::	8,1568 g
Fehérje:	3,2127 g	Fehérje:	8,3720 g	Fehérje:	4,6585 g	Fehérje:	9,8780 g	Fehérje:	2,9577 g
Szénhidrát:	40,3681 g	Szénhidrát:	36,4750 g	Szénhidrát:	30,8330 g	Szénhidrát:	35,4230 g	Szénhidrát:	36,1721 g
Só:	0,0660 g	Só:	1,3360 g	Só:	0,4455 g	Só:	1,5580 g	Só:	0,0550 g
Cukor:	18,0300 g	Cukor:	0,4620 g	Cukor:	0,1815 g	Cukor:	0,4890 g	Cukor:	17,4150 g
Tel.zsírsav:	4,5960 g	Tel.zsírsav:	4,7320 g	Tel.zsírsav:	0,2255 g	Tel.zsírsav:	2,0050 g	Tel.zsírsav:	4,5900 g