

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"	
Dátum: 2026/03/09	

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Tej 1,5 %-os 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal 151 kJ	Kakaó 1,5 % -os tejből 137 kcal A:Tej, 572 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal 151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal 151 kJ
Fonott kalács 154 kcal A:Glutén, 645 kJ	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 202 kcal A:Glutén, Tojás, Mustár, 843 kJ	Zöldfuszeres lencsekrém 57 kcal A:Tej, Mustár, 224 kJ	Körözött teljeskiorlésu kenyér 207 kcal A:Glutén, Tej, 865 kJ	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 172 kcal A:Glutén, 718 kJ
	Paprika 17 kcal 69 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ	Kápia paprika 6 kcal 25 kJ	Paprika 17 kcal 69 kJ

Kalória:	246,24 kcal	Kalória:	254,26kcal	Kalória:	313,98kcal	Kalória:	249,03kcal	Kalória:	224,33kcal
Energia:	1.029,75 kJ	Energia:	1.063,28kJ	Energia:	1.299,90 kJ	Energia:	1.041,42kJ	Energia:	938,11 kJ
Zsír::	6,4900 g	Zsír::	11,6168 g	Zsír::	6,0078 g	Zsír::	7,2388 g	Zsír::	4,2368 g
Fehérje:	10,0950 g	Fehérje:	7,9787 g	Fehérje:	14,3798 g	Fehérje:	10,6647 g	Fehérje:	9,2377 g
Szénhidrát:	35,9450 g	Szénhidrát:	32,9831 g	Szénhidrát:	47,1175 g	Szénhidrát:	33,9981 g	Szénhidrát:	33,7371 g
Só:	0,5500 g	Só:	0,7370 g	Só:	1,0310 g	Só:	1,0260 g	Só:	1,3350 g
Cukor:	12,9850 g	Cukor:	9,9820 g	Cukor:	19,6000 g	Cukor:	10,0580 g	Cukor:	9,8650 g
Tel.zsírsav:	3,8700 g	Tel.zsírsav:	0,6750 g	Tel.zsírsav:	2,9780 g	Tel.zsírsav:	4,0910 g	Tel.zsírsav:	1,7600 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2026/03/09	

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ
Fonott kalács 217 kcal906 kJ A:Glutén,	Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 249 kcal1.040 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,	Zöldfuszeres lencsekrém 38 kcal146 kJ A:Mustár,	Margarin teljeskiorlésu kenyér 145 kcal607 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 172 kcal718 kJ A:Glutén,
	Paprika 17 kcal69 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal504 kJ A:Glutén,	Kápia paprika 6 kcal25 kJ	Paprika 17 kcal69 kJ

Kalória:	252,77 kcal	Kalória:	301,34kcal	Kalória:	194,77kcal	Kalória:	187,28kcal	Kalória:	224,33kcal
Energia:	1.057,05 kJ	Energia:	1.260,18kJ	Energia:	801,36 kJ	Energia:	783,20kJ	Energia:	938,11 kJ
Zsír::	4,8878 g	Zsír::	11,9328 g	Zsír::	2,0889 g	Zsír::	3,8068 g	Zsír::	4,2368 g
Fehérje:	4,8957 g	Fehérje:	9,8317 g	Fehérje:	7,6385 g	Fehérje:	5,1777 g	Fehérje:	9,2377 g
Szénhidrát:	48,5051 g	Szénhidrát:	41,7731 g	Szénhidrát:	36,5451 g	Szénhidrát:	32,2571 g	Szénhidrát:	33,7371 g
Só:	0,4900 g	Só:	0,9190 g	Só:	0,8260 g	Só:	0,6170 g	Só:	1,3350 g
Cukor:	16,2590 g	Cukor:	10,1760 g	Cukor:	9,8950 g	Cukor:	9,7050 g	Cukor:	9,8650 g
Tel.zsírsav:	2,6180 g	Tel.zsírsav:	0,7560 g	Tel.zsírsav:	0,2730 g	Tel.zsírsav:	1,7500 g	Tel.zsírsav:	1,7600 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÁLTISK EBÉD	
Dátum: 2026/03/09	

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Gombás zöldségleves 133 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 529 kJ	Fahéjas szilvaleves 91 kcal A:Glutén, 379 kJ	Paradicsomleves 189 kcal A:Glutén, Zeller, 740 kJ	Csontleves 153 kcal A:Glutén, Zeller, 616 kJ	Sertés gulyásleves 176 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 708 kJ
Majorannás sertéstokány 241 kcal A:Glutén, 1.005 kJ	Tejszínes csirkemell 257 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.074 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütv 287 kcal A:Glutén, 1.200 kJ	Sertéspörkölt 205 kcal 858 kJ	Darás metélt extradzsemmel 543 kcal A:Glutén, 2.272 kJ
Tört burgonya 273 kcal 1.141 kJ	Párolt rizs 290 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.212 kJ	Zöldséges bulgur 248 kcal A:Glutén, 1.036 kJ	Sárgaborsó fozelék 309 kcal A:Glutén, 1.292 kJ	

Kalória:	646,90 kcal	Kalória:	637,30kcal	Kalória:	724,17kcal	Kalória:	667,58kcal	Kalória:	718,86kcal
Energia:	2.675,84 kJ	Energia:	2.664,97kJ	Energia:	2.976,38 kJ	Energia:	2.765,58kJ	Energia:	2.980,20 kJ
Zsír::	31,4389 g	Zsír::	23,3088 g	Zsír::	29,9005 g	Zsír::	35,5025 g	Zsír::	16,8010 g
Fehérje:	27,0430 g	Fehérje:	25,3285 g	Fehérje:	21,8830 g	Fehérje:	33,7919 g	Fehérje:	25,2920 g
Szénhidrát:	56,2096 g	Szénhidrát:	75,5281 g	Szénhidrát:	92,6750 g	Szénhidrát:	45,1787 g	Szénhidrát:	113,8740 g
Só:	1,8188 g	Só:	1,1965 g	Só:	1,6818 g	Só:	1,1105 g	Só:	1,3615 g
Cukor:	9,4539 g	Cukor:	16,8708 g	Cukor:	15,2205 g	Cukor:	3,0600 g	Cukor:	39,2630 g
Tel.zsírsav:	24,6050 g	Tel.zsírsav:	2,1645 g	Tel.zsírsav:	3,5830 g	Tel.zsírsav:	4,3095 g	Tel.zsírsav:	2,5905 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/03/09

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Gombás zöldségleves 140 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 561 kJ	Fahéjas szilvaleves 91 kcal A:Glutén, 379 kJ	Paradicsomleves 189 kcal A:Glutén, Zeller, 740 kJ	Csontleves 153 kcal A:Glutén, Zeller, 616 kJ	Sertés gulyásleves 176 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 708 kJ
Majorannás sertéstokány 243 kcal A:Glutén, 1.013 kJ	Csirkemellragu rizstejjel 228 kcal A:Glutén, 953 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütv 287 kcal A:Glutén, 1.200 kJ	Sertéspörkölt 205 kcal 858 kJ	Darás metélt extradzsemmel 543 kcal A:Glutén, 2.272 kJ
Tört burgonya 282 kcal 1.181 kJ	Párolt rizs 238 kcal 996 kJ	Zöldséges bulgur 248 kcal A:Glutén, 1.036 kJ	Sárgaborsó fozelék 309 kcal A:Glutén, 1.292 kJ	

Kalória:	665,89 kcal	Kalória:	556,68kcal	Kalória:	724,17kcal	Kalória:	667,58kcal	Kalória:	718,86kcal
Energia:	2.755,28 kJ	Energia:	2.327,82kJ	Energia:	2.976,38 kJ	Energia:	2.765,58kJ	Energia:	2.980,20 kJ
Zsír::	31,4978 g	Zsír::	16,2577 g	Zsír::	29,9005 g	Zsír::	35,5025 g	Zsír::	16,8010 g
Fehérje:	28,3921 g	Fehérje:	26,8365 g	Fehérje:	21,8830 g	Fehérje:	33,7919 g	Fehérje:	25,2920 g
Szénhidrát:	59,0216 g	Szénhidrát:	71,5563 g	Szénhidrát:	92,6750 g	Szénhidrát:	45,1787 g	Szénhidrát:	113,8740 g
Só:	1,9091 g	Só:	0,9123 g	Só:	2,4818 g	Só:	1,1105 g	Só:	1,3615 g
Cukor:	10,9069 g	Cukor:	16,7600 g	Cukor:	15,2205 g	Cukor:	3,0600 g	Cukor:	39,2630 g
Tel.zsírsv:	24,6165 g	Tel.zsírsv:	1,5470 g	Tel.zsírsv:	3,5830 g	Tel.zsírsv:	4,3095 g	Tel.zsírsv:	2,5905 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2026/03/09

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Félkemény sajt margarin lenmagos teljeskiorlésu zsemle 279 kcal A:Glutén, 1.166 kJ	Soproni felvágott margarin zsemle 251 kcal A:Glutén, 1.051 kJ	Vajkrém magvas kenyér 171 kcal A:Glutén, Tej, 714 kJ	Tej 1,5 %-os 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Gyümölcsös joghurt kifli 249 kcal A:Glutén, Tej, 1.039 kJ
Retek 5 kcal 19 kJ		Mandarin 70 kcal 294 kJ	Sertéspárizsi margarin zsemle 235 kcal A:Glutén, 983 kJ	

Kalória:	283,44 kcal	Kalória:	251,32kcal	Kalória:	241,12kcal	Kalória:	327,12kcal	Kalória:	248,52kcal
Energia:	1.185,31 kJ	Energia:	1.051,00kJ	Energia:	1.008,35 kJ	Energia:	1.367,99kJ	Energia:	1.039,28 kJ
Zsír::	12,4350 g	Zsír::	9,7895 g	Zsír::	5,8900 g	Zsír::	11,2895 g	Zsír::	2,9895 g
Fehérje:	13,1100 g	Fehérje:	8,2965 g	Fehérje:	6,0700 g	Fehérje:	14,5965 g	Fehérje:	8,2835 g
Szénhidrát:	28,7450 g	Szénhidrát:	31,5845 g	Szénhidrát:	40,1450 g	Szénhidrát:	40,7045 g	Szénhidrát:	45,9580 g
Só:	1,0650 g	Só:	1,0365 g	Só:	0,7000 g	Só:	1,2365 g	Só:	0,5705 g
Cukor:	0,8850 g	Cukor:	0,4760 g	Cukor:	14,6350 g	Cukor:	9,9860 g	Cukor:	13,8065 g
Tel.zsírsav:	6,9550 g	Tel.zsírsav:	4,3055 g	Tel.zsírsav:	3,0750 g	Tel.zsírsav:	5,5855 g	Tel.zsírsav:	1,8505 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/03/09

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Margarinos zsemle 180 kcal752 kJ A:Glutén,	Soproni felvágott margarin zsemle 251 kcal1.051 kJ A:Glutén,	Margarin magvas kenyér 152 kcal637 kJ A:Glutén,	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsös joghurt 8 kcal33 kJ A:Tej,
Retek 5 kcal19 kJ		Mandarin 70 kcal294 kJ	Sertéspárizsi margarin zsemle 246 kcal1.030 kJ A:Glutén,	Almapüré 65 kcal272 kJ
				Kifli 151 kcal632 kJ A:Glutén,

Kalória:	184,44 kcal	Kalória:	251,32kcal	Kalória:	222,70kcal	Kalória:	282,42kcal	Kalória:	223,96kcal
Energia:	771,30 kJ	Energia:	1.051,00kJ	Energia:	931,29 kJ	Energia:	1.181,05kJ	Energia:	936,56 kJ
Zsír::	4,6350 g	Zsír::	9,7895 g	Zsír::	4,6900 g	Zsír::	9,4913 g	Zsír::	0,6895 g
Fehérje:	5,9100 g	Fehérje:	8,2965 g	Fehérje:	5,1400 g	Fehérje:	7,9992 g	Fehérje:	5,2797 g
Szénhidrát:	28,7150 g	Szénhidrát:	31,5845 g	Szénhidrát:	39,4150 g	Szénhidrát:	40,3166 g	Szénhidrát:	46,3950 g
Só:	0,5550 g	Só:	1,0365 g	Só:	0,6320 g	Só:	1,2015 g	Só:	0,4555 g
Cukor:	0,8550 g	Cukor:	0,4760 g	Cukor:	14,2050 g	Cukor:	9,3860 g	Cukor:	13,4155 g
Tel.zsírsav:	1,8550 g	Tel.zsírsav:	4,3055 g	Tel.zsírsav:	2,0150 g	Tel.zsírsav:	4,1855 g	Tel.zsírsav:	0,3555 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"

Dátum: 2026/03/09

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Gombás zöldségleves 136 kcal544 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Fahéjas szilvaleves 120 kcal504 kJ A:Glutén,	Paradicsomleves 186 kcal777 kJ A:Glutén, Zeller,	Csontleves 165 kcal663 kJ A:Glutén, Zeller,	Sertés gulyásleves 189 kcal765 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
Majorannás sertéstokány 259 kcal1.077 kJ A:Glutén,	Tejszínes csirkemell 260 kcal1.086 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütve 287 kcal1.200 kJ A:Glutén,	Sertéspörkölt 205 kcal856 kJ	Darás metélt extradzsemmel 591 kcal2.470 kJ A:Glutén,
Tört burgonya 292 kcal1.220 kJ	Párolt rizs 323 kcal1.349 kJ	Zöldséges bulgur 300 kcal1.253 kJ A:Glutén,	Sárgaborsó fozelék 304 kcal1.273 kJ A:Glutén,	
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal504 kJ A:Glutén,		Mandarin 42 kcal176 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal504 kJ A:Glutén,	

Kalória:	807,12 kcal	Kalória:	702,75kcal	Kalória:	815,18kcal	Kalória:	794,36kcal	Kalória:	779,67kcal
Energia:	3.344,76 kJ	Energia:	2.938,47kJ	Energia:	3.406,67 kJ	Energia:	3.295,76kJ	Energia:	3.234,50 kJ
Zsír::	33,0712 g	Zsír::	23,9023 g	Zsír::	32,9329 g	Zsír::	31,2226 g	Zsír::	14,7620 g
Fehérje:	34,8883 g	Fehérje:	28,7604 g	Fehérje:	22,7829 g	Fehérje:	41,3510 g	Fehérje:	29,0620 g
Szénhidrát:	83,0253 g	Szénhidrát:	86,0892 g	Szénhidrát:	107,7678 g	Szénhidrát:	76,2910 g	Szénhidrát:	129,6640 g
Só:	2,2717 g	Só:	1,5070 g	Só:	2,3630 g	Só:	1,7317 g	Só:	1,7875 g
Cukor:	11,1742 g	Cukor:	17,7690 g	Cukor:	23,1822 g	Cukor:	4,0950 g	Cukor:	45,7190 g
Tel.zsírsav:	25,0165 g	Tel.zsírsav:	2,1890 g	Tel.zsírsav:	3,9690 g	Tel.zsírsav:	3,9604 g	Tel.zsírsav:	2,5325 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÁLTISK /FELSŐ EBÉD"B"	
Dátum: 2026/03/09	

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Gombás zöldségleves 136 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 544 kJ	Fahéjas szilvaleves 120 kcal A:Glutén, 504 kJ	Paradicsomleves 186 kcal A:Glutén, Zeller, 777 kJ	Csontleves 165 kcal A:Glutén, Zeller, 663 kJ	Sertés gulyásleves 189 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 765 kJ
Majorannás sertéstokány 259 kcal A:Glutén, 1.077 kJ	Tejszínes csirkemell 260 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.086 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütv 287 kcal A:Glutén, 1.200 kJ	Sertéspörkölt 205 kcal 856 kJ	Darás metélt extradzsemmel 591 kcal A:Glutén, 2.470 kJ
Tört burgonya 292 kcal 1.220 kJ	Párolt rizs 323 kcal 1.349 kJ	Zöldséges bulgur 300 kcal A:Glutén, 1.253 kJ	Sárgaborsó fozelék 304 kcal A:Glutén, 1.273 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ		Mandarin 42 kcal 176 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ	

Kalória:	807,12 kcal	Kalória:	702,75kcal	Kalória:	815,18kcal	Kalória:	794,36kcal	Kalória:	779,67kcal
Energia:	3.344,76 kJ	Energia:	2.938,47kJ	Energia:	3.406,67 kJ	Energia:	3.295,76kJ	Energia:	3.234,50 kJ
Zsír::	33,0712 g	Zsír::	23,9023 g	Zsír::	32,9329 g	Zsír::	31,2226 g	Zsír::	14,7620 g
Fehérje:	34,8883 g	Fehérje:	28,7604 g	Fehérje:	22,7829 g	Fehérje:	41,3510 g	Fehérje:	29,0620 g
Szénhidrát:	83,0253 g	Szénhidrát:	86,0892 g	Szénhidrát:	107,7678 g	Szénhidrát:	76,2910 g	Szénhidrát:	129,6640 g
Só:	2,2717 g	Só:	1,5070 g	Só:	2,3630 g	Só:	1,7317 g	Só:	1,7875 g
Cukor:	11,1742 g	Cukor:	17,7690 g	Cukor:	23,1822 g	Cukor:	4,0950 g	Cukor:	45,7190 g
Tel.zsírsav:	25,0165 g	Tel.zsírsav:	2,1890 g	Tel.zsírsav:	3,9690 g	Tel.zsírsav:	3,9604 g	Tel.zsírsav:	2,5325 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÁL.TISK"FELSŐ EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2026/03/09	

Hétfő 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Gombás zöldségleves 129 kcal A:Zeller, 514 kJ	Fahéjas szilvaleves 176 kcal A:Glutén, 736 kJ	Paradicsomleves 186 kcal A:Glutén, Zeller, 777 kJ	Csontleves 165 kcal A:Glutén, Zeller, 663 kJ	Sertés gulyásleves 170 kcal A:Zeller, 685 kJ
Majorannás sertéstokány 259 kcal A:Glutén, 1.077 kJ	Csirkemellragu rizstejjel 233 kcal A:Glutén, 976 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütv 287 kcal A:Glutén, 1.200 kJ	Sertéspörkölt 218 kcal 913 kJ	Darás metélt extradzsemmel 591 kcal A:Glutén, 2.470 kJ
Tört burgonya 292 kcal 1.220 kJ	Párolt rizs 357 kcal 1.492 kJ	Zöldséges bulgur 300 kcal A:Glutén, 1.253 kJ	Sárgaborsó fozelék 304 kcal A:Glutén, 1.273 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ		Mandarin 42 kcal 176 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ	

Kalória:	799,92 kcal	Kalória:	766,35kcal	Kalória:	815,18kcal	Kalória:	807,96kcal	Kalória:	760,62kcal
Energia:	3.314,65 kJ	Energia:	3.204,47kJ	Energia:	3.406,67 kJ	Energia:	3.352,63kJ	Energia:	3.154,83 kJ
Zsír::	32,9356 g	Zsír::	22,2843 g	Zsír::	32,9329 g	Zsír::	31,7636 g	Zsír::	14,5870 g
Fehérje:	35,4709 g	Fehérje:	29,2884 g	Fehérje:	22,7829 g	Fehérje:	43,3990 g	Fehérje:	28,3420 g
Szénhidrát:	80,6718 g	Szénhidrát:	107,9452 g	Szénhidrát:	107,7678 g	Szénhidrát:	76,2910 g	Szénhidrát:	126,0740 g
Só:	2,2890 g	Só:	1,2235 g	Só:	2,3630 g	Só:	1,7447 g	Só:	1,7855 g
Cukor:	12,0832 g	Cukor:	35,9510 g	Cukor:	23,1822 g	Cukor:	4,0950 g	Cukor:	45,2490 g
Tel.zsírsav:	4,7740 g	Tel.zsírsav:	2,1920 g	Tel.zsírsav:	3,9690 g	Tel.zsírsav:	4,1474 g	Tel.zsírsav:	2,4760 g