

Étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Nyomtatta : Hraska Zoltán  
Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"  
Dátum: 2026/03/16

| Hétfo<br>2026/03/16                                                                             | Kedd<br>2026/03/17                                                                        | Szerda<br>2026/03/18                                                                                    | Csütörtök<br>2026/03/19                                                                                   | Péntek<br>2026/03/20                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>Gyümölcsstea</div><div>36 kcal151 kJ</div></div>                                      | <div><div>Gyümölcsstea</div><div>36 kcal151 kJ</div></div>                                | <div><div>Gyümölcsstea</div><div>36 kcal151 kJ</div></div>                                              | <div><div>Tej 1,5 %-os</div><div>92 kcal385 kJ<br/>A:Tej,</div></div>                                     | <div><div>Tej 1,5 %-os</div><div>92 kcal385 kJ<br/>A:Tej,</div></div>                |
| <div><div>Vajkrém teljeskiorléсу kenyer</div><div>164 kcal684 kJ<br/>A:Glutén, Tej,</div></div> | <div><div>Retek</div><div>5 kcal19 kJ</div></div>                                         | <div><div>Húskrém teljeskiorléсу kenyer</div><div>204 kcal852 kJ<br/>A:Glutén, Tej, Mustár,</div></div> | <div><div>Sertéspárizsi margarin teljeskiorléсу kenyer</div><div>202 kcal844 kJ<br/>A:Glutén,</div></div> | <div><div>Margarinos mézes kenyer</div><div>182 kcal763 kJ<br/>A:Glutén,</div></div> |
|                                                                                                 | <div><div>Sonkakrém magvas kenyer</div><div>194 kcal809 kJ<br/>A:Glutén, Tej,</div></div> |                                                                                                         | <div><div>Paprika</div><div>17 kcal69 kJ</div></div>                                                      |                                                                                      |

|              |             |              |            |              |             |              |            |              |             |
|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|
| Kalória:     | 199,83 kcal | Kalória:     | 234,22kcal | Kalória:     | 239,92kcal  | Kalória:     | 310,23kcal | Kalória:     | 274,35kcal  |
| Energia:     | 835,66 kJ   | Energia:     | 979,48kJ   | Energia:     | 1.003,31 kJ | Energia:     | 1.297,33kJ | Energia:     | 1.147,31 kJ |
| Zsír::       | 4,9168 g    | Zsír::       | 5,7018 g   | Zsír::       | 6,5898 g    | Zsír::       | 11,4050 g  | Zsír::       | 6,6050 g    |
| Fehérje:     | 5,7477 g    | Fehérje:     | 9,3327 g   | Fehérje:     | 11,5167 g   | Fehérje:     | 14,9350 g  | Fehérje:     | 10,0700 g   |
| Szénhidrát:  | 32,0871 g   | Szénhidrát:  | 35,9571 g  | Szénhidrát:  | 32,1671 g   | Szénhidrát:  | 33,1350 g  | Szénhidrát:  | 43,1750 g   |
| Só:          | 0,6850 g    | Só:          | 1,4050 g   | Só:          | 0,5840 g    | Só:          | 1,2800 g   | Só:          | 0,8350 g    |
| Cukor:       | 10,1350 g   | Cukor:       | 9,7400 g   | Cukor:       | 10,1150 g   | Cukor:       | 10,4350 g  | Cukor:       | 17,8800 g   |
| Tel.zsírsav: | 2,8100 g    | Tel.zsírsav: | 2,7250 g   | Tel.zsírsav: | 3,1940 g    | Tel.zsírsav: | 5,3500 g   | Tel.zsírsav: | 3,8800 g    |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2026/03/16

| Hétfo<br>2026/03/16                                                               | Kedd<br>2026/03/17                                                           | Szerda<br>2026/03/18                                                                     | Csütörtök<br>2026/03/19                                                                           | Péntek<br>2026/03/20                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <div>Gyümölcsstea</div> <div>36 kcal151 kJ</div>                                  | <div>Gyümölcsstea</div> <div>36 kcal151 kJ</div>                             | <div>Gyümölcsstea</div> <div>36 kcal151 kJ</div>                                         | <div>Gyümölcsstea</div> <div>36 kcal151 kJ</div>                                                  | <div>Gyümölcsstea</div> <div>36 kcal151 kJ</div>                             |
| <div>Margarin teljeskiorlésu kenyér</div> <div>145 kcal607 kJ<br/>A:Glutén,</div> | <div>Sonkakrém magvas kenyér</div> <div>248 kcal1.035 kJ<br/>A:Glutén,</div> | <div>Húskrém teljeskiorlésu kenyér</div> <div>210 kcal880 kJ<br/>A:Glutén, Mustár,</div> | <div>Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér</div> <div>250 kcal1.045 kJ<br/>A:Glutén,</div> | <div>Margarinos mézes kenyér</div> <div>273 kcal1.142 kJ<br/>A:Glutén,</div> |
| <div>Kápia paprika</div> <div>6 kcal25 kJ</div>                                   | <div>Retek</div> <div>5 kcal19 kJ</div>                                      |                                                                                          | <div>Paprika</div> <div>17 kcal69 kJ</div>                                                        |                                                                              |

|              |             |              |            |              |             |              |            |              |             |
|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|
| Kalória:     | 187,28 kcal | Kalória:     | 288,26kcal | Kalória:     | 246,69kcal  | Kalória:     | 302,60kcal | Kalória:     | 309,26kcal  |
| Energia:     | 783,20 kJ   | Energia:     | 1.205,47kJ | Energia:     | 1.031,63 kJ | Energia:     | 1.265,42kJ | Energia:     | 1.293,31 kJ |
| Zsír::       | 3,8068 g    | Zsír::       | 7,2778 g   | Zsír::       | 2,9558 g    | Zsír::       | 8,7728 g   | Zsír::       | 4,8488 g    |
| Fehérje:     | 5,1777 g    | Fehérje:     | 10,2907 g  | Fehérje:     | 12,8347 g   | Fehérje:     | 10,2357 g  | Fehérje:     | 4,8797 g    |
| Szénhidrát:  | 32,2571 g   | Szénhidrát:  | 45,1351 g  | Szénhidrát:  | 40,2771 g   | Szénhidrát:  | 41,4871 g  | Szénhidrát:  | 60,9221 g   |
| Só:          | 0,6170 g    | Só:          | 1,6380 g   | Só:          | 0,7660 g    | Só:          | 1,2820 g   | Só:          | 0,8810 g    |
| Cukor:       | 9,7050 g    | Cukor:       | 9,5390 g   | Cukor:       | 9,9490 g    | Cukor:       | 10,0890 g  | Cukor:       | 25,4470 g   |
| Tel.zsírsav: | 1,7500 g    | Tel.zsírsav: | 3,1050 g   | Tel.zsírsav: | 0,8580 g    | Tel.zsírsav: | 3,4340 g   | Tel.zsírsav: | 2,5220 g    |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK EBÉD  
Dátum: 2026/03/16

| Hétfo<br>2026/03/16                                                         | Kedd<br>2026/03/17                                                                                                             | Szerda<br>2026/03/18                                                     | Csütörtök<br>2026/03/19                                                              | Péntek<br>2026/03/20                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lencseleves</b><br><br>223 kcal<br>A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, 907 kJ | <b>Csontleves</b><br><br>179 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Zeller, 723 kJ                                                           | <b>Zöldborsóleves</b><br><br>147 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Zeller, 590 kJ | <b>Tojásleves</b><br><br>116 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Zeller, 433 kJ                 | <b>Gyümölcsleves</b><br><br>145 kcal<br>A:Glutén, 608 kJ                       |
| <b>Mákos metélt</b><br><br>436 kcal<br>A:Glutén, Diófélék, 1.824 kJ         | <b>Fuszeres csirkecombfilé</b><br><br>158 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 660 kJ | <b>Brassói aprópecsenye</b><br><br>518 kcal<br>2.166 kJ                  | <b>Bakonyi sertéstokány</b><br><br>277 kcal<br>A:Glutén, Tej, 1.160 kJ               | <b>Rántott halfilé sütoben sütv</b><br><br>225 kcal<br>A:Glutén, Halak, 941 kJ |
| <b>Mandarin</b><br><br>42 kcal<br>176 kJ                                    | <b>Burgonyafozelék</b><br><br>347 kcal<br>A:Glutén, Tej, 1.449 kJ                                                              | <b>Csemege uborka</b><br><br>11 kcal<br>A:Mustár, 45 kJ                  | <b>Párolt rizs</b><br><br>240 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.004 kJ | <b>Petrezselymes burgonya</b><br><br>253 kcal<br>1.058 kJ                      |

|             |             |             |            |             |             |             |            |             |             |
|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| Kalória:    | 701,52 kcal | Kalória:    | 683,61kcal | Kalória:    | 675,93kcal  | Kalória:    | 633,60kcal | Kalória:    | 623,41kcal  |
| Energia:    | 2.907,68 kJ | Energia:    | 2.832,55kJ | Energia:    | 2.800,57 kJ | Energia:    | 2.597,50kJ | Energia:    | 2.606,82 kJ |
| Zsír::      | 22,5274 g   | Zsír::      | 45,9970 g  | Zsír::      | 27,1979 g   | Zsír::      | 31,0673 g  | Zsír::      | 26,6072 g   |
| Fehérje:    | 24,5442 g   | Fehérje:    | 21,3899 g  | Fehérje:    | 28,2021 g   | Fehérje:    | 26,7398 g  | Fehérje:    | 18,3176 g   |
| Szénhidrát: | 94,0850 g   | Szénhidrát: | 52,3966 g  | Szénhidrát: | 71,6462 g   | Szénhidrát: | 60,9930 g  | Szénhidrát: | 76,9957 g   |
| Só:         | 1,0270 g    | Só:         | 1,3958 g   | Só:         | 2,1900 g    | Só:         | 1,6227 g   | Só:         | 1,5236 g    |
| Cukor:      | 23,3230 g   | Cukor:      | 7,8130 g   | Cukor:      | 6,0086 g    | Cukor:      | 2,7325 g   | Cukor:      | 25,6615 g   |
| Tel.zsírsv: | 2,8988 g    | Tel.zsírsv: | 6,4475 g   | Tel.zsírsv: | 31,6556 g   | Tel.zsírsv: | 6,1090 g   | Tel.zsírsv: | 3,0350 g    |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/03/16

Nyomtatta : Hraska Zoltán

| Hétfo<br>2026/03/16                                                    | Kedd<br>2026/03/17                                                   | Szerda<br>2026/03/18                                                     | Csütörtök<br>2026/03/19                                              | Péntek<br>2026/03/20                                                           |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lencseleves</b><br><br>213 kcal<br>A:Glutén, Zeller, Mustár, 865 kJ | <b>Csontleves</b><br><br>179 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Zeller, 723 kJ | <b>Zöldborsóleves</b><br><br>147 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Zeller, 590 kJ | <b>Tojásleves</b><br><br>116 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Zeller, 433 kJ | <b>Gyümölcsleves</b><br><br>147 kcal<br>A:Glutén, 617 kJ                       |
| <b>Mákos metélt</b><br><br>392 kcal<br>A:Glutén, Diófélék, 1.641 kJ    | <b>Fuszeres csirkecombfilé</b><br><br>158 kcal 660 kJ                | <b>Brassói aprópecsenye</b><br><br>518 kcal 2.164 kJ                     | <b>Bakonyi sertéstokány</b><br><br>234 kcal<br>A:Glutén, 978 kJ      | <b>Rántott halfilé sütoben sütv</b><br><br>209 kcal<br>A:Glutén, Halak, 874 kJ |
| <b>Sajtos tejfölös metélt</b><br><br>40 kcal<br>A:Glutén, Tej, 166 kJ  | <b>Burgonyafozelék</b><br><br>321 kcal<br>A:Glutén, 1.340 kJ         | <b>Csemege uborka</b><br><br>11 kcal<br>A:Mustár, 45 kJ                  | <b>Párolt rizs</b><br><br>238 kcal 996 kJ                            | <b>Petrezselymes burgonya</b><br><br>212 kcal 885 kJ                           |
| <b>Mandarin</b><br><br>70 kcal 294 kJ                                  |                                                                      |                                                                          |                                                                      |                                                                                |

|             |             |             |            |             |             |             |            |             |             |
|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| Kalória:    | 715,58 kcal | Kalória:    | 657,54kcal | Kalória:    | 675,52kcal  | Kalória:    | 588,14kcal | Kalória:    | 568,23kcal  |
| Energia:    | 2.966,46 kJ | Energia:    | 2.723,53kJ | Energia:    | 2.798,85 kJ | Energia:    | 2.407,37kJ | Energia:    | 2.376,06 kJ |
| Zsír::      | 24,1634 g   | Zsír::      | 42,0525 g  | Zsír::      | 27,1976 g   | Zsír::      | 27,0248 g  | Zsír::      | 21,1173 g   |
| Fehérje:    | 23,7548 g   | Fehérje:    | 21,2560 g  | Fehérje:    | 28,1817 g   | Fehérje:    | 25,8393 g  | Fehérje:    | 16,3216 g   |
| Szénhidrát: | 94,5476 g   | Szénhidrát: | 54,8256 g  | Szénhidrát: | 71,5682 g   | Szénhidrát: | 59,4670 g  | Szénhidrát: | 78,2358 g   |
| Só:         | 1,0441 g    | Só:         | 1,5430 g   | Só:         | 2,1900 g    | Só:         | 1,6015 g   | Só:         | 1,4036 g    |
| Cukor:      | 27,7938 g   | Cukor:      | 8,2100 g   | Cukor:      | 6,0086 g    | Cukor:      | 1,8895 g   | Cukor:      | 33,4305 g   |
| Tel.zsírsv: | 2,7086 g    | Tel.zsírsv: | 4,0170 g   | Tel.zsírsv: | 31,6556 g   | Tel.zsírsv: | 3,6865 g   | Tel.zsírsv: | 2,4040 g    |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"

Dátum: 2026/03/16

| Hétfo<br>2026/03/16                                                       | Kedd<br>2026/03/17                                                                                                   | Szerda<br>2026/03/18                                                                       | Csütörtök<br>2026/03/19                                         | Péntek<br>2026/03/20                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>Tej 1,5 %-os</div> <div>92 kcal385 kJ</div> <div>A:Tej,</div>        | <div>Kocka sajt teljekiorklésu kifli</div> <div>04-06 éves</div> <div>197 kcal824 kJ</div> <div>A:Glutén, Tej,</div> | <div>Félkemény sajt margarin zsemle</div> <div>276 kcal1.153 kJ</div> <div>A:Glutén,</div> | <div>Puding</div> <div>134 kcal559 kJ</div> <div>A:Tej,</div>   | <div>Kápia paprika</div> <div>6 kcal25 kJ</div>                                                 |
| <div>Pizzakrémes rúd</div> <div>194 kcal813 kJ</div> <div>A:Glutén,</div> |                                                                                                                      | <div>Kápia paprika</div> <div>6 kcal25 kJ</div>                                            | <div>Kifli</div> <div>151 kcal632 kJ</div> <div>A:Glutén,</div> | <div>Sonka margarin teljeskiorklésu zsemle</div> <div>203 kcal849 kJ</div> <div>A:Glutén,</div> |

|              |             |              |            |              |             |              |            |              |            |
|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|------------|
| Kalória:     | 286,45 kcal | Kalória:     | 197,01kcal | Kalória:     | 281,71kcal  | Kalória:     | 284,77kcal | Kalória:     | 208,79kcal |
| Energia:     | 1.197,92 kJ | Energia:     | 823,86kJ   | Energia:     | 1.178,10 kJ | Energia:     | 1.190,88kJ | Energia:     | 873,14 kJ  |
| Zsír::       | 11,1420 g   | Zsír::       | 5,3095 g   | Zsír::       | 11,3795 g   | Zsír::       | 4,2395 g   | Zsír::       | 4,3220 g   |
| Fehérje:     | 9,9540 g    | Fehérje:     | 6,4950 g   | Fehérje:     | 12,2715 g   | Fehérje:     | 8,4085 g   | Fehérje:     | 11,3420 g  |
| Szénhidrát:  | 35,5860 g   | Szénhidrát:  | 29,4050 g  | Szénhidrát:  | 31,6895 g   | Szénhidrát:  | 52,2080 g  | Szénhidrát:  | 29,9600 g  |
| Só:          | 0,5240 g    | Só:          | 0,5985 g   | Só:          | 1,0755 g    | Só:          | 0,6080 g   | Só:          | 1,3460 g   |
| Cukor:       | 12,5760 g   | Cukor:       | 2,5890 g   | Cukor:       | 0,2810 g    | Cukor:       | 18,1815 g  | Cukor:       | 1,0400 g   |
| Tel.zsírsav: | 6,5900 g    | Tel.zsírsav: | 2,8935 g   | Tel.zsírsav: | 6,9755 g    | Tel.zsírsav: | 2,8505 g   | Tel.zsírsav: | 1,7300 g   |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Nyomtatta : Hraska Zoltán  
Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2026/03/16

| Hétfo<br>2026/03/16                                       | Kedd<br>2026/03/17                                         | Szerda<br>2026/03/18                                        | Csütörtök<br>2026/03/19                                | Péntek<br>2026/03/20                                                       |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Gyümölcstea</b><br><br>36 kcal151 kJ                   | <b>Kifli extradzsem</b><br><br>167 kcal697 kJ<br>A:Glutén, | <b>Margarinos zsemle</b><br><br>177 kcal739 kJ<br>A:Glutén, | <b>Puding 04-06 éves</b><br><br>11 kcal45 kJ<br>A:Tej, | <b>Sonka margarin teljeskiorlésu zsemle</b><br>232 kcal969 kJ<br>A:Glutén, |
| <b>Pizzakrémes rúd</b><br><br>194 kcal813 kJ<br>A:Glutén, |                                                            | <b>Kápia paprika</b><br><br>6 kcal25 kJ                     | <b>Almapüré</b><br><br>65 kcal272 kJ                   | <b>Kápia paprika</b><br><br>6 kcal25 kJ                                    |
|                                                           |                                                            |                                                             | <b>Kifli</b><br><br>151 kcal632 kJ<br>A:Glutén,        |                                                                            |

|              |             |              |            |              |            |              |            |              |            |
|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|
| Kalória:     | 230,65 kcal | Kalória:     | 166,76kcal | Kalória:     | 182,71kcal | Kalória:     | 226,86kcal | Kalória:     | 237,65kcal |
| Energia:     | 964,57 kJ   | Energia:     | 697,36kJ   | Energia:     | 764,09 kJ  | Energia:     | 948,68kJ   | Energia:     | 993,84 kJ  |
| Zsír::       | 8,1438 g    | Zsír::       | 1,8095 g   | Zsír::       | 3,5795 g   | Zsír::       | 0,7895 g   | Zsír::       | 6,7320 g   |
| Fehérje:     | 3,3567 g    | Fehérje:     | 4,8950 g   | Fehérje:     | 5,0715 g   | Fehérje:     | 5,2897 g   | Fehérje:     | 12,7920 g  |
| Szénhidrát:  | 35,0481 g   | Szénhidrát:  | 91,2800 g  | Szénhidrát:  | 31,6595 g  | Szénhidrát:  | 46,8950 g  | Szénhidrát:  | 30,5100 g  |
| Só:          | 0,3240 g    | Só:          | 0,4235 g   | Só:          | 0,5655 g   | Só:          | 0,4585 g   | Só:          | 1,6760 g   |
| Cukor:       | 11,9760 g   | Cukor:       | 64,3640 g  | Cukor:       | 0,2510 g   | Cukor:       | 13,7655 g  | Cukor:       | 1,1500 g   |
| Tel.zsírsav: | 4,5900 g    | Tel.zsírsav: | 0,6435 g   | Tel.zsírsav: | 1,8755 g   | Tel.zsírsav: | 0,4355 g   | Tel.zsírsav: | 2,9800 g   |

|                                     |                           |
|-------------------------------------|---------------------------|
| Étlap változtatás jogát fenntartjuk | Nyomtatta : Hraska Zoltán |
| Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"         |                           |
| Dátum: 2026/03/16                   |                           |

| Hétfo<br>2026/03/16                                                           | Kedd<br>2026/03/17                                                                                                                | Szerda<br>2026/03/18                                                                          | Csütörtök<br>2026/03/19                                                           | Péntek<br>2026/03/20                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lencseleves</b><br><br>256 kcal<br>A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, 1.045 kJ | <b>Csontleves</b><br><br>166 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Zeller, 669 kJ                                                              | <b>Zöldborsóleves</b><br><br>197 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Zeller, 797 kJ                      | <b>Tojásleves</b><br><br>123 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 462 kJ | <b>Gyümölcsleves</b><br><br>143 kcal<br>A:Glutén, 597 kJ                        |
| <b>Mákos metélt</b><br><br>489 kcal<br>A:Glutén, Diófélék, 2.047 kJ           | <b>Fuszeres csirkecombfilé</b><br><br>167 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 700 kJ<br>Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, | <b>Brassói aprópecsenye</b><br><br>399 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.669 kJ | <b>Bakonyi sertéstokány</b><br><br>305 kcal<br>A:Glutén, Tej, 1.277 kJ            | <b>Rántott halfilé sütoben sütvé</b><br><br>225 kcal<br>A:Glutén, Halak, 941 kJ |
| <b>Mandarin</b><br><br>42 kcal 176 kJ                                         | <b>Burgonyafozelék</b><br><br>324 kcal<br>A:Glutén, Tej, 1.353 kJ                                                                 | <b>Csemege uborka</b><br><br>13 kcal<br>A:Mustár, 53 kJ                                       | <b>Párolt rizs</b><br><br>289 kcal 1.211 kJ                                       | <b>Friss saláta</b><br><br>60 kcal<br>A:Mustár, 252 kJ                          |
|                                                                               | <b>Kenyér teljeskiorlésu</b><br><br>120 kcal<br>A:Glutén, 504 kJ                                                                  | <b>Kenyér</b><br><br>123 kcal<br>A:Glutén, 515 kJ                                             | <b>Kenyér teljeskiorlésu</b><br><br>120 kcal<br>A:Glutén, 504 kJ                  | <b>Petrezselymes burgonya</b><br><br>272 kcal 1.137 kJ                          |

|              |             |              |            |              |             |              |            |              |             |
|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|
| Kalória:     | 787,77 kcal | Kalória:     | 777,48kcal | Kalória:     | 731,71kcal  | Kalória:     | 838,14kcal | Kalória:     | 700,03kcal  |
| Energia:     | 3.268,37 kJ | Energia:     | 3.225,11kJ | Energia:     | 3.033,85 kJ | Energia:     | 3.452,75kJ | Energia:     | 2.927,28 kJ |
| Zsír::       | 24,6074 g   | Zsír::       | 45,2530 g  | Zsír::       | 25,1928 g   | Zsír::       | 34,0572 g  | Zsír::       | 26,8381 g   |
| Fehérje:     | 28,5442 g   | Fehérje:     | 27,2569 g  | Fehérje:     | 33,9364 g   | Fehérje:     | 35,2076 g  | Fehérje:     | 19,5457 g   |
| Szénhidrát:  | 105,8850 g  | Szénhidrát:  | 72,4766 g  | Szénhidrát:  | 81,9278 g   | Szénhidrát:  | 94,8144 g  | Szénhidrát:  | 93,5435 g   |
| Só:          | 1,1390 g    | Só:          | 1,8321 g   | Só:          | 2,1039 g    | Só:          | 1,7432 g   | Só:          | 2,0032 g    |
| Cukor:       | 23,9730 g   | Cukor:       | 7,8580 g   | Cukor:       | 12,2616 g   | Cukor:       | 3,5445 g   | Cukor:       | 38,4714 g   |
| Tel.zsírsav: | 3,1888 g    | Tel.zsírsav: | 6,4907 g   | Tel.zsírsav: | 26,4776 g   | Tel.zsírsav: | 6,6600 g   | Tel.zsírsav: | 3,0630 g    |

|                                     |                           |
|-------------------------------------|---------------------------|
| Étlap változtatás jogát fenntartjuk | Nyomtatta : Hraska Zoltán |
| Menü: ÁLTISK /FELSŐ EBÉD"B"         |                           |
| Dátum: 2026/03/16                   |                           |

| Hétfo<br>2026/03/16                                                              | Kedd<br>2026/03/17                                                                                                                   | Szerda<br>2026/03/18                                                                             | Csütörtök<br>2026/03/19                                                              | Péntek<br>2026/03/20                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lencseleves</b><br><br>256 kcal<br>A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár,<br>1.045 kJ | <b>Csontleves</b><br><br>166 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Zeller,<br>669 kJ                                                              | <b>Zöldborsóleves</b><br><br>197 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Zeller,<br>797 kJ                      | <b>Tojásleves</b><br><br>123 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>462 kJ | <b>Gyümölcsleves</b><br><br>143 kcal<br>A:Glutén,<br>597 kJ                        |
| <b>Mákos metélt</b><br><br>489 kcal<br>A:Glutén, Diófélék,<br>2.047 kJ           | <b>Fuszeres csirkecombfilé</b><br><br>167 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>Szójabab, Szezámmag, Szezámmag,<br>700 kJ | <b>Brassói aprópecsenye</b><br><br>399 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>1.669 kJ | <b>Bakonyi sertéstokány</b><br><br>305 kcal<br>A:Glutén, Tej,<br>1.277 kJ            | <b>Rántott halfilé sütoben sütvé</b><br><br>225 kcal<br>A:Glutén, Halak,<br>941 kJ |
| <b>Mandarin</b><br><br>42 kcal<br>176 kJ                                         | <b>Burgonyafozelék</b><br><br>324 kcal<br>A:Glutén, Tej,<br>1.353 kJ                                                                 | <b>Csemege uborka</b><br><br>13 kcal<br>A:Mustár,<br>53 kJ                                       | <b>Párolt rizs</b><br><br>289 kcal<br>1.211 kJ                                       | <b>Friss saláta</b><br><br>60 kcal<br>A:Mustár,<br>252 kJ                          |
|                                                                                  | <b>Kenyér teljeskiorlésu</b><br><br>120 kcal<br>A:Glutén,<br>504 kJ                                                                  | <b>Kenyér</b><br><br>123 kcal<br>A:Glutén,<br>515 kJ                                             | <b>Kenyér teljeskiorlésu</b><br><br>120 kcal<br>A:Glutén,<br>504 kJ                  | <b>Petrezselymes burgonya</b><br><br>272 kcal<br>1.137 kJ                          |

|             |             |             |            |             |             |             |            |             |             |
|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| Kalória:    | 787,77 kcal | Kalória:    | 777,48kcal | Kalória:    | 731,71kcal  | Kalória:    | 838,14kcal | Kalória:    | 700,03kcal  |
| Energia:    | 3.268,37 kJ | Energia:    | 3.225,11kJ | Energia:    | 3.033,85 kJ | Energia:    | 3.452,75kJ | Energia:    | 2.927,28 kJ |
| Zsír::      | 24,6074 g   | Zsír::      | 45,2530 g  | Zsír::      | 25,1928 g   | Zsír::      | 34,0572 g  | Zsír::      | 26,8381 g   |
| Fehérje:    | 28,5442 g   | Fehérje:    | 27,2569 g  | Fehérje:    | 33,9364 g   | Fehérje:    | 35,2076 g  | Fehérje:    | 19,5457 g   |
| Szénhidrát: | 105,8850 g  | Szénhidrát: | 72,4766 g  | Szénhidrát: | 81,9278 g   | Szénhidrát: | 94,8144 g  | Szénhidrát: | 93,5435 g   |
| Só:         | 1,1390 g    | Só:         | 1,8321 g   | Só:         | 2,1039 g    | Só:         | 1,7432 g   | Só:         | 2,0032 g    |
| Cukor:      | 23,9730 g   | Cukor:      | 7,8580 g   | Cukor:      | 12,2616 g   | Cukor:      | 3,5445 g   | Cukor:      | 38,4714 g   |
| Tel.zsírsv: | 3,1888 g    | Tel.zsírsv: | 6,4907 g   | Tel.zsírsv: | 26,4776 g   | Tel.zsírsv: | 6,6600 g   | Tel.zsírsv: | 3,0630 g    |

|                                     |                           |
|-------------------------------------|---------------------------|
| Étlap változtatás jogát fenntartjuk | Nyomtatta : Hraska Zoltán |
| Menü: ÁL.TISK"FELSŐ EBÉD ÉRZÉKENY"  |                           |
| Dátum: 2026/03/16                   |                           |

| Hétfő<br>2026/03/16                                                         | Kedd<br>2026/03/17                                                  | Szerda<br>2026/03/18                                                 | Csütörtök<br>2026/03/19                                                              | Péntek<br>2026/03/20                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lencseleves</b><br><br>246 kcal<br>A:Glutén, Zeller, Mustár,<br>1.004 kJ | <b>Csontleves</b><br><br>134 kcal<br>A:Zeller,<br>536 kJ            | <b>Zöldborsóleves</b><br><br>133 kcal<br>A:Glutén, Zeller,<br>531 kJ | <b>Tojásleves</b><br><br>123 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>462 kJ | <b>Gyümölcsleves</b><br><br>145 kcal<br>A:Glutén,<br>608 kJ                        |
| <b>Mákos metélt</b><br><br>416 kcal<br>A:Glutén, Diófélék,<br>1.740 kJ      | <b>Fuszeres csirkecombfilé</b><br><br>167 kcal<br>700 kJ            | <b>Brassói aprópecsenye</b><br><br>574 kcal<br>2.399 kJ              | <b>Rizsleves</b><br><br>17 kcal<br>A:Zeller,<br>73 kJ                                | <b>Rántott halfilé sütoben sütvé</b><br><br>225 kcal<br>A:Glutén, Halak,<br>941 kJ |
| <b>Mandarin</b><br><br>42 kcal<br>176 kJ                                    | <b>Burgonyafozelék</b><br><br>282 kcal<br>A:Glutén,<br>1.180 kJ     | <b>Csemege uborka</b><br><br>13 kcal<br>A:Mustár,<br>53 kJ           | <b>Bakonyi sertéstokány</b><br><br>262 kcal<br>A:Glutén,<br>1.094 kJ                 | <b>Petrezselymes burgonya</b><br><br>286 kcal<br>1.195 kJ                          |
|                                                                             | <b>Kenyér teljeskiorlésu</b><br><br>120 kcal<br>A:Glutén,<br>504 kJ |                                                                      | <b>Párolt rizs</b><br><br>289 kcal<br>1.211 kJ                                       | <b>Friss saláta</b><br><br>58 kcal<br>244 kJ                                       |
|                                                                             |                                                                     |                                                                      | <b>Kenyér teljeskiorlésu</b><br><br>120 kcal<br>A:Glutén,<br>504 kJ                  |                                                                                    |

|             |             |             |            |             |             |             |            |             |             |
|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| Kalória:    | 704,61 kcal | Kalória:    | 704,24kcal | Kalória:    | 719,44kcal  | Kalória:    | 811,96kcal | Kalória:    | 714,36kcal  |
| Energia:    | 2.920,59 kJ | Energia:    | 2.918,82kJ | Energia:    | 2.982,53 kJ | Energia:    | 3.343,25kJ | Energia:    | 2.987,20 kJ |
| Zsír::      | 22,3634 g   | Zsír::      | 41,0325 g  | Zsír::      | 32,1960 g   | Zsír::      | 30,8896 g  | Zsír::      | 23,1501 g   |
| Fehérje:    | 25,4332 g   | Fehérje:    | 25,5470 g  | Fehérje:    | 30,0092 g   | Fehérje:    | 34,6912 g  | Fehérje:    | 20,1897 g   |
| Szénhidrát: | 93,3310 g   | Szénhidrát: | 65,5456 g  | Szénhidrát: | 69,0168 g   | Szénhidrát: | 95,5492 g  | Szénhidrát: | 104,8255 g  |
| Só:         | 1,1010 g    | Só:         | 1,9705 g   | Só:         | 2,0680 g    | Só:         | 2,5584 g   | Só:         | 1,9562 g    |
| Cukor:      | 22,9650 g   | Cukor:      | 7,3360 g   | Cukor:      | 6,5536 g    | Cukor:      | 3,1368 g   | Cukor:      | 45,7384 g   |
| Tel.zsírsv: | 1,9158 g    | Tel.zsírsv: | 4,0260 g   | Tel.zsírsv: | 9,8426 g    | Tel.zsírsv: | 4,3331 g   | Tel.zsírsv: | 2,6140 g    |