

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"
Dátum: 2026/04/13

Hétfő 2026/04/13	Kedd 2026/04/14	Szerda 2026/04/15	Csütörtök 2026/04/16	Péntek 2026/04/17
Gyümölcs tea 36 kcal 151 kJ	Gyümölcs tea 36 kcal 151 kJ	Vaníliás tej 1,5 %-os tejből 124 kcal 520 kJ A:Tej,	Gyümölcs tea 36 kcal 151 kJ	Gyümölcs tea 36 kcal 151 kJ
Zöldfuszteres lencsekrém 48 kcal 190 kJ A:Tej, Mustár,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 212 kcal 888 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Fatörzs kifli 180 kcal 754 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 172 kcal 718 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 172 kcal 718 kJ A:Glutén,
Kenyér 123 kcal 515 kJ A:Glutén,	Paprika 17 kcal 69 kJ		Paprika 17 kcal 69 kJ	Paprika 17 kcal 69 kJ

Kalória:	Kalória:	207,92kcal	Kalória:	265,07kcal	Kalória:	304,61kcal	Kalória:	224,33kcal
Energia:	Energia:	856,36kJ	Energia:	1.108,49 kJ	Energia:	1.273,83kJ	Energia:	938,11 kJ
Zsír::	Zsír::	1,7796 g	Zsír::	7,6068 g	Zsír::	7,2400 g	Zsír::	4,2368 g
Fehérje:	Fehérje:	6,3925 g	Fehérje:	12,5837 g	Fehérje:	10,6900 g	Fehérje:	9,2377 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	39,9146 g	Szénhidrát:	32,7391 g	Szénhidrát:	48,3999 g	Szénhidrát:	33,7371 g
Só:	Só:	0,8410 g	Só:	0,8430 g	Só:	0,4900 g	Só:	1,3350 g
Cukor:	Cukor:	9,4700 g	Cukor:	9,9630 g	Cukor:	21,8700 g	Cukor:	9,8650 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	0,8980 g	Tel.zsírsvav:	1,6380 g	Tel.zsírsvav:	4,1950 g	Tel.zsírsvav:	1,7600 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/04/13

Hétfő 2026/04/13	Kedd 2026/04/14	Szerda 2026/04/15	Csütörtök 2026/04/16	Péntek 2026/04/17
Gyümölcs tea 36 kcal 151 kJ	Gyümölcs tea 36 kcal 151 kJ	Gyümölcs tea 36 kcal 151 kJ	Gyümölcs tea 36 kcal 151 kJ	Gyümölcs tea 36 kcal 151 kJ
Zöldfuszteres lencsekrém 104 kcal 423 kJ A: Mustár,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 212 kcal 888 kJ A: Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Fatörzs kifli 174 kcal 726 kJ A: Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 220 kcal 919 kJ A: Glutén,	
Kenyér teljeskiorlésu 169 kcal 705 kJ A: Glutén,	Paprika 17 kcal 69 kJ		Paprika 17 kcal 69 kJ	

Kalória:	Kalória:	309,14kcal	Kalória:	265,07kcal	Kalória:	209,84kcal	Kalória:	272,50kcal
Energia:	Energia:	1.279,65kJ	Energia:	1.108,49 kJ	Energia:	877,52kJ	Energia:	1.139,56 kJ
Zsír::	Zsír::	2,6549 g	Zsír::	7,6068 g	Zsír::	4,0722 g	Zsír::	4,6028 g
Fehérje:	Fehérje:	14,7365 g	Fehérje:	12,5837 g	Fehérje:	3,9291 g	Fehérje:	11,1357 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	54,4351 g	Szénhidrát:	32,7391 g	Szénhidrát:	41,0941 g	Szénhidrát:	42,6271 g
Só:	Só:	1,0300 g	Só:	0,8430 g	Só:	0,2784 g	Só:	1,5370 g
Cukor:	Cukor:	10,5490 g	Cukor:	9,9630 g	Cukor:	15,6192 g	Cukor:	10,1190 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	0,4770 g	Tel.zsírsvav:	1,6380 g	Tel.zsírsvav:	2,1072 g	Tel.zsírsvav:	1,8440 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2026/04/13

Hétfő 2026/04/13	Kedd 2026/04/14	Szerda 2026/04/15	Csütörtök 2026/04/16	Péntek 2026/04/17
Sertésraguleves 109 kcal 430 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tarhonyaleves 154 kcal 618 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 147 kcal 590 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Barackos almaleves 112 kcal 468 kJ A:Glutén,	
Harcapaprikás 217 kcal 909 kJ A:Glutén, Tej, Halak,	Gyros hús 141 kcal 591 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámag, Szezámag,	Rántott sajt sütoében sütve 326 kcal 1.362 kJ A:Glutén, Tej,	Sült csirkecomb 210 kcal 879 kJ	
Tészta köret durum 322 kcal 1.348 kJ A:Glutén,	Sült burgonya 410 kcal 1.716 kJ	Párolt rizs 240 kcal 1.004 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Petrezselymes burgonya 212 kcal 885 kJ	
	Friss saláta joghurtos öntettel 71 kcal 295 kJ A:Tej,	Áfonya öntet 55 kcal 229 kJ	Fejeskáposzta saláta 53 kcal 223 kJ	

Kalória:	Kalória:	648,70kcal	Kalória:	776,19kcal	Kalória:	767,88kcal	Kalória:	587,14kcal
Energia:	Energia:	2.686,79kJ	Energia:	3.219,95 kJ	Energia:	3.185,20kJ	Energia:	2.455,20 kJ
Zsír::	Zsír::	24,8680 g	Zsír::	45,7025 g	Zsír::	30,3909 g	Zsír::	15,9818 g
Fehérje:	Fehérje:	35,1125 g	Fehérje:	22,0527 g	Fehérje:	25,3687 g	Fehérje:	35,4849 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	68,7080 g	Szénhidrát:	76,4278 g	Szénhidrát:	91,5420 g	Szénhidrát:	69,9905 g
Só:	Só:	1,6004 g	Só:	2,2433 g	Só:	1,6252 g	Só:	1,0563 g
Cukor:	Cukor:	6,7150 g	Cukor:	15,9680 g	Cukor:	16,5136 g	Cukor:	30,8375 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	5,3525 g	Tel.zsírsvav:	10,0745 g	Tel.zsírsvav:	31,7201 g	Tel.zsírsvav:	2,7000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/04/13

Hétfő 2026/04/13	Kedd 2026/04/14	Szerda 2026/04/15	Csütörtök 2026/04/16	Péntek 2026/04/17
	Sertésraguleves 107 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 420 kJ	Tarhonyaleves 152 kcal A:Glutén, Zeller, 610 kJ	Zöldborsóleves 147 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 590 kJ	Barackos almaleves 112 kcal A:Glutén, 468 kJ
	Harcspaprikás 193 kcal A:Glutén, Halak, 806 kJ	Gyros hús 141 kcal 591 kJ	Tempurabundás csirkemell sütőben sütve 250 kcal A:Glutén, 1.046 kJ	Sült csirkecomb 246 kcal 1.027 kJ
	Tészta köret durum 322 kcal A:Glutén, 1.348 kJ	Sült burgonya 410 kcal 1.716 kJ	Párolt rizs 272 kcal 1.139 kJ	Petrezselymes burgonya 212 kcal 885 kJ
		Friss saláta 58 kcal 244 kJ		Fejeskáposzta saláta 53 kcal 223 kJ

Kalória:	Kalória:	621,98kcal	Kalória:	761,98kcal	Kalória:	669,83kcal	Kalória:	622,56kcal
Energia:	Energia:	2.575,03kJ	Energia:	3.160,51 kJ	Energia:	2.775,14kJ	Energia:	2.603,33 kJ
Zsír::	Zsír::	21,2175 g	Zsír::	44,8820 g	Zsír::	27,7424 g	Zsír::	17,3468 g
Fehérje:	Fehérje:	37,7510 g	Fehérje:	21,2090 g	Fehérje:	20,2772 g	Fehérje:	41,2359 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	67,8000 g	Szénhidrát:	75,0538 g	Szénhidrát:	79,6120 g	Szénhidrát:	70,1405 g
Só:	Só:	1,5782 g	Só:	1,9609 g	Só:	1,1880 g	Só:	1,1073 g
Cukor:	Cukor:	6,0390 g	Cukor:	14,8190 g	Cukor:	4,6986 g	Cukor:	30,8375 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	2,8090 g	Tel.zsírsvav:	9,5920 g	Tel.zsírsvav:	26,0656 g	Tel.zsírsvav:	3,0540 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2026/04/13

Hétfő 2026/04/13	Kedd 2026/04/14	Szerda 2026/04/15	Csütörtök 2026/04/16	Péntek 2026/04/17
	Retek 5 kcal 19 kJ	Kifli kocka sajt 216 kcal 904 kJ A:Glutén, Tej,	Kápia paprika 6 kcal 25 kJ	Tej 1,5 %-os 92 kcal 385 kJ A:Tej,
	Félkemény sajt margarin zsemle 276 kcal 1.153 kJ A:Glutén,		Zala felvágott teljeskiorlésu zsemle 227 kcal 951 kJ A:Glutén,	Dejós rúd 224 kcal 937 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,

Kalória:	Kalória:	280,33kcal	Kalória:	216,12kcal	Kalória:	233,19kcal	Kalória:	316,04kcal
Energia:	Energia:	1.172,31kJ	Energia:	903,79 kJ	Energia:	975,17kJ	Energia:	1.321,65 kJ
Zsír::	Zsír::	11,3195 g	Zsír::	5,3895 g	Zsír::	7,5920 g	Zsír::	12,4600 g
Fehérje:	Fehérje:	12,2715 g	Fehérje:	6,8985 g	Fehérje:	11,0420 g	Fehérje:	11,7600 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	31,3895 g	Szénhidrát:	33,8080 g	Szénhidrát:	28,9100 g	Szénhidrát:	35,9300 g
Só:	Só:	1,0755 g	Só:	0,6905 g	Só:	1,0910 g	Só:	0,6650 g
Cukor:	Cukor:	0,2810 g	Cukor:	1,8965 g	Cukor:	0,9200 g	Cukor:	15,1150 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	6,9755 g	Tel.zsírsvav:	3,3755 g	Tel.zsírsvav:	2,9000 g	Tel.zsírsvav:	6,4850 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/04/13

Hétfő 2026/04/13	Kedd 2026/04/14	Szerda 2026/04/15	Csütörtök 2026/04/16	Péntek 2026/04/17
	Margarinos zsemle 177 kcal A:Glutén, 739 kJ	Kifli extradzsem 165 kcal A:Glutén, 692 kJ	Zala felvágott margarin zsemle 226 kcal A:Glutén, 945 kJ	Gyümölcs tea 36 kcal 151 kJ
	Retek 5 kcal 19 kJ		Kápia paprika 6 kcal 25 kJ	Dejós rúd 206 kcal A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 862 kJ

Kalória:	Kalória:	181,33kcal	Kalória:	165,49kcal	Kalória:	231,77kcal	Kalória:	242,32kcal
Energia:	Energia:	758,31kJ	Energia:	692,06 kJ	Energia:	969,22kJ	Energia:	1.013,34 kJ
Zsír::	Zsír::	3,5195 g	Zsír::	1,8095 g	Zsír::	7,0795 g	Zsír::	8,7050 g
Fehérje:	Fehérje:	5,0715 g	Fehérje:	4,8950 g	Fehérje:	8,9465 g	Fehérje:	4,7499 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	31,3595 g	Szénhidrát:	86,1600 g	Szénhidrát:	32,0845 g	Szénhidrát:	33,2857 g
Só:	Só:	0,5655 g	Só:	0,4235 g	Só:	1,0205 g	Só:	0,4278 g
Cukor:	Cukor:	0,2510 g	Cukor:	59,3240 g	Cukor:	0,2860 g	Cukor:	14,0738 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	1,8755 g	Tel.zsírsv:	0,6435 g	Tel.zsírsv:	2,9455 g	Tel.zsírsv:	4,1262 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"
Dátum: 2026/04/13

Hétfő 2026/04/13	Kedd 2026/04/14	Szerda 2026/04/15	Csütörtök 2026/04/16	Péntek 2026/04/17
Sertésraguleves 123 kcal 488 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tarhonyaleves 162 kcal 653 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 151 kcal 606 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Barackos almaleves 149 kcal 623 kJ A:Glutén,	
Harcapaprikás 233 kcal 976 kJ A:Glutén, Tej, Halak,	Gyros hús 159 kcal 665 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,	Rántott sajt sütoében sütvé 326 kcal 1.362 kJ A:Glutén, Tej,	Sült csirkecomb 235 kcal 983 kJ	
Tészta köret durum 376 kcal 1.571 kJ A:Glutén,	Sült burgonya 397 kcal 1.661 kJ	Párolt rizs 289 kcal 1.211 kJ	Petrezselymes burgonya 255 kcal 1.068 kJ	
	Friss saláta joghurtos öntettel 74 kcal 311 kJ A:Tej,	Áfonya öntet 82 kcal 344 kJ	Fejeskáposzta saláta 69 kcal 291 kJ	

Kalória:	Kalória:	731,98kcal	Kalória:	792,90kcal	Kalória:	848,46kcal	Kalória:	708,82kcal
Energia:	Energia:	3.035,04kJ	Energia:	3.289,83 kJ	Energia:	3.522,17kJ	Energia:	2.964,04 kJ
Zsír::	Zsír::	28,3225 g	Zsír::	43,6590 g	Zsír::	32,3974 g	Zsír::	21,6939 g
Fehérje:	Fehérje:	40,1180 g	Fehérje:	24,7216 g	Fehérje:	26,5732 g	Fehérje:	37,0904 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	76,5435 g	Szénhidrát:	83,5028 g	Szénhidrát:	104,7610 g	Szénhidrát:	84,9879 g
Só:	Só:	1,8484 g	Só:	2,4252 g	Só:	1,9285 g	Só:	1,6564 g
Cukor:	Cukor:	7,2840 g	Cukor:	16,7630 g	Cukor:	21,8166 g	Cukor:	37,5074 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	5,2755 g	Tel.zsírsvav:	10,4360 g	Tel.zsírsvav:	31,9356 g	Tel.zsírsvav:	3,3090 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÁLTISK /FELSŐ EBÉD"B"
Dátum: 2026/04/13

Hétfő 2026/04/13	Kedd 2026/04/14	Szerda 2026/04/15	Csütörtök 2026/04/16	Péntek 2026/04/17
Sertésraguleves 123 kcal 488 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tarhonyaleves 162 kcal 653 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 151 kcal 606 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Barackos almaleves 149 kcal 623 kJ A:Glutén,	
Harcspaprikás 233 kcal 976 kJ A:Glutén, Tej, Halak,	Gyros hús 159 kcal 665 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,	Rántott sajt sütoében sütvé 326 kcal 1.362 kJ A:Glutén, Tej,	Sült csirkecomb 235 kcal 983 kJ	
Tészta köret durum 376 kcal 1.571 kJ A:Glutén,	Sült burgonya 397 kcal 1.661 kJ	Párolt rizs 289 kcal 1.211 kJ	Petrezselymes burgonya 255 kcal 1.068 kJ	
	Friss saláta joghurtos öntettel 74 kcal 311 kJ A:Tej,	Áfonya öntet 82 kcal 344 kJ	Fejeskáposzta saláta 69 kcal 291 kJ	

Kalória:	Kalória:	731,98kcal	Kalória:	792,90kcal	Kalória:	848,46kcal	Kalória:	708,82kcal
Energia:	Energia:	3.035,04kJ	Energia:	3.289,83 kJ	Energia:	3.522,17kJ	Energia:	2.964,04 kJ
Zsír::	Zsír::	28,3225 g	Zsír::	43,6590 g	Zsír::	32,3974 g	Zsír::	21,6939 g
Fehérje:	Fehérje:	40,1180 g	Fehérje:	24,7216 g	Fehérje:	26,5732 g	Fehérje:	37,0904 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	76,5435 g	Szénhidrát:	83,5028 g	Szénhidrát:	104,7610 g	Szénhidrát:	84,9879 g
Só:	Só:	1,8484 g	Só:	2,4252 g	Só:	1,9285 g	Só:	1,6564 g
Cukor:	Cukor:	7,2840 g	Cukor:	16,7630 g	Cukor:	21,8166 g	Cukor:	37,5074 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	5,2755 g	Tel.zsírsvav:	10,4360 g	Tel.zsírsvav:	31,9356 g	Tel.zsírsvav:	3,3090 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÁL.TISK"FELSŐ EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/04/13

Hétfő 2026/04/13	Kedd 2026/04/14	Szerda 2026/04/15	Csütörtök 2026/04/16	Péntek 2026/04/17
Sertésraguleves 124 kcal A:Zeller, 494 kJ	Tarhonyaleves 160 kcal A:Glutén, Zeller, 645 kJ	Zöldborsóleves 133 kcal A:Glutén, Zeller, 531 kJ	Barackos almaleves 116 kcal A:Glutén, 485 kJ	
Harcspaprikás 221 kcal A:Glutén, Halak, 926 kJ	Gyros hús 159 kcal 665 kJ	Tempurabundás csirkemell sütoben sütve 290 kcal A:Glutén, 1.211 kJ	Sült csirkecomb 277 kcal 1.160 kJ	
Tészta köret durum 376 kcal A:Glutén, 1.571 kJ	Sült burgonya 397 kcal 1.661 kJ	Párolt rizs 289 kcal 1.211 kJ	Petrezselymes burgonya 286 kcal 1.195 kJ	
	Friss saláta 58 kcal 244 kJ		Fejeskáposzta saláta 57 kcal 237 kJ	

Kalória:	Kalória:	721,27kcal	Kalória:	774,84kcal	Kalória:	712,31kcal	Kalória:	736,11kcal
Energia:	Energia:	2.990,27kJ	Energia:	3.214,29 kJ	Energia:	2.952,81kJ	Energia:	3.078,14 kJ
Zsír::	Zsír::	26,8240 g	Zsír::	42,7100 g	Zsír::	32,6224 g	Zsír::	20,3289 g
Fehérje:	Fehérje:	46,2675 g	Fehérje:	23,6610 g	Fehérje:	21,0782 g	Fehérje:	46,9914 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	71,1385 g	Szénhidrát:	81,6638 g	Szénhidrát:	78,1560 g	Szénhidrát:	84,7579 g
Só:	Só:	1,8456 g	Só:	2,1048 g	Só:	1,5475 g	Só:	1,7414 g
Cukor:	Cukor:	6,6780 g	Cukor:	15,2720 g	Cukor:	5,0466 g	Cukor:	33,9384 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	3,8320 g	Tel.zsírsvav:	9,8800 g	Tel.zsírsvav:	4,1756 g	Tel.zsírsvav:	3,4900 g