

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"

Dátum: 2026/09/28

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02
Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Vaníliás tej 1,5 %-os tejből 124 kcal518 kJ A:Tej,	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	
Félkemény sajtszelet delma margarin teljeskiorlésu zsemle 265 kcal1.108 kJ A:Glutén,	Májkrémes teljeskiorlésu kenyér 116 kcal485 kJ A:Glutén,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu zsemle 221 kcal923 kJ A:Glutén,	Túrókrémes diákmagvas kenyér 176 kcal735 kJ A:Glutén, Tej,	
Kápia paprika 6 kcal25 kJ		Uborka 4 kcal15 kJ	Paprika 17 kcal69 kJ	

Kalória:	307,12 kcal	Kalória:	152,24kcal	Kalória:	348,16kcal	Kalória:	228,42kcal	Kalória:	
Energia:	1.284,36 kJ	Energia:	636,65kJ	Energia:	1.455,97 kJ	Energia:	955,22kJ	Energia:	
Zsír::	11,3868 g	Zsír::	0,4558 g	Zsír::	10,9250 g	Zsír::	4,9318 g	Zsír::	
Fehérje:	13,4877 g	Fehérje:	4,4747 g	Fehérje:	16,1000 g	Fehérje:	7,7527 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	37,9671 g	Szénhidrát:	32,0671 g	Szénhidrát:	46,3810 g	Szénhidrát:	34,9471 g	Szénhidrát:	
Só:	1,2600 g	Só:	0,5034 g	Só:	1,4080 g	Só:	0,7300 g	Só:	
Cukor:	9,1050 g	Cukor:	9,0010 g	Cukor:	14,8000 g	Cukor:	9,3950 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	6,8850 g	Tel.zsírsv:	0,1220 g	Tel.zsírsv:	5,2750 g	Tel.zsírsv:	2,4950 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/09/28

Hétfo 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02
Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	
Kápia paprika 6 kcal25 kJ	Májkrémes teljeskiorlésu kenyér 163 kcal680 kJ A:Glutén,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu zsemle 221 kcal923 kJ A:Glutén,	Margarin magvas kenyér 203 kcal851 kJ A:Glutén,	
Teljeskiorlésu zsemle margarin 166 kcal694 kJ A:Glutén,		Uborka 4 kcal15 kJ	Paprika 17 kcal69 kJ	

Kalória:	208,12 kcal	Kalória:	198,71kcal	Kalória:	260,51kcal	Kalória:	256,14kcal	Kalória:
Energia:	870,35 kJ	Energia:	830,98kJ	Energia:	1.089,42 kJ	Energia:	1.071,15kJ	Energia:
Zsír::	3,5868 g	Zsír::	0,6428 g	Zsír::	7,9268 g	Zsír::	4,9078 g	Zsír::
Fehérje:	6,2877 g	Fehérje:	6,2657 g	Fehérje:	9,5027 g	Fehérje:	5,9407 g	Fehérje:
Szénhidrát:	37,9371 g	Szénhidrát:	41,2696 g	Szénhidrát:	37,8821 g	Szénhidrát:	43,9051 g	Szénhidrát:
Só:	0,7500 g	Só:	0,7051 g	Só:	1,2080 g	Só:	0,8400 g	Só:
Cukor:	9,0750 g	Cukor:	9,0015 g	Cukor:	9,2000 g	Cukor:	9,3290 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	1,7850 g	Tel.zsírsav:	0,1730 g	Tel.zsírsav:	3,2750 g	Tel.zsírsav:	1,9950 g	Tel.zsírsav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2026/09/28

Hétfo 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02
Zöldborsó fozelék 266 kcal A:Glutén, Tej, 1.087 kJ	Bolognai spagetti 581 kcal A:Glutén, Tej, 2.430 kJ	Csontleves 153 kcal A:Glutén, Zeller, 615 kJ	Gyümölcsleves 118 kcal A:Glutén, 492 kJ	
Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Karfiolleves tejfölös 138 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 550 kJ	Csikós tokány 195 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 815 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoiben sütv 287 kcal A:Glutén, 1.200 kJ	
Alma 78 kcal 326 kJ		Párolt rizs 247 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.032 kJ	Petrezselymes burgonya 253 kcal 1.058 kJ	
Burgonyaleves magyaros 212 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 860 kJ			Fejeskáposzta saláta 54 kcal 226 kJ	

Kalória:	596,29 kcal	Kalória:	718,73kcal	Kalória:	594,88kcal	Kalória:	711,57kcal	Kalória:
Energia:	2.441,59 kJ	Energia:	2.979,63kJ	Energia:	2.461,73 kJ	Energia:	2.975,73kJ	Energia:
Zsír::	21,1910 g	Zsír::	26,4078 g	Zsír::	29,5078 g	Zsír::	26,9452 g	Zsír::
Fehérje:	20,5990 g	Fehérje:	34,0260 g	Fehérje:	22,6689 g	Fehérje:	17,4886 g	Fehérje:
Szénhidrát:	74,3264 g	Szénhidrát:	82,9233 g	Szénhidrát:	57,5318 g	Szénhidrát:	93,8503 g	Szénhidrát:
Só:	0,9555 g	Só:	1,3545 g	Só:	1,3486 g	Só:	1,3836 g	Só:
Cukor:	31,1731 g	Cukor:	22,7010 g	Cukor:	3,3795 g	Cukor:	34,4105 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	1,8130 g	Tel.zsírsav:	7,8493 g	Tel.zsírsav:	5,3083 g	Tel.zsírsav:	3,1983 g	Tel.zsírsav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/09/28

Hétfo 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02
Burgonyaleves magyaros 203 kcal A:Glutén, Zeller, 823 kJ	Karfiolleves 142 kcal A:Glutén, Zeller, 542 kJ	Csontleves 153 kcal A:Glutén, Zeller, 615 kJ	Gyümölcsleves 118 kcal A:Glutén, 492 kJ	
Fott kemény tojás 37 kcal A:Tojás, 154 kJ	Bolognai spagetti 543 kcal A:Glutén, 2.271 kJ	Sertéstokány 206 kcal 860 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoiben sütv 287 kcal A:Glutén, 1.200 kJ	
Natúr sertésszelet 17 kcal 72 kJ		Párolt rizs 330 kcal 1.379 kJ	Petrezselymes burgonya 212 kcal 885 kJ	
Zöldborsó fozelék 346 kcal A:Glutén, 1.422 kJ			Fejeskáposzta saláta 54 kcal 224 kJ	
Alma 78 kcal 326 kJ				

Kalória:	681,16 kcal	Kalória:	685,02kcal	Kalória:	688,65kcal	Kalória:	669,89kcal	Kalória:
Energia:	2.796,53 kJ	Energia:	2.812,66kJ	Energia:	2.853,84 kJ	Energia:	2.801,41kJ	Energia:
Zsír::	21,5873 g	Zsír::	20,5169 g	Zsír::	34,6242 g	Zsír::	22,3306 g	Zsír::
Fehérje:	24,5890 g	Fehérje:	33,6922 g	Fehérje:	27,3546 g	Fehérje:	17,4688 g	Fehérje:
Szénhidrát:	87,2860 g	Szénhidrát:	87,5751 g	Szénhidrát:	64,7861 g	Szénhidrát:	93,8004 g	Szénhidrát:
Só:	0,9834 g	Só:	0,9630 g	Só:	1,1105 g	Só:	1,7136 g	Só:
Cukor:	39,2591 g	Cukor:	22,5474 g	Cukor:	2,8211 g	Cukor:	34,4105 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	1,6781 g	Tel.zsírsav:	3,4607 g	Tel.zsírsav:	4,2799 g	Tel.zsírsav:	2,6977 g	Tel.zsírsav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2026/09/28

Hétfo 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02
Tej 1,5 %-os 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Soproni felvágott margarin zsemle 251 kcal A:Glutén, 1.051 kJ	Kifli kocka sajt 197 kcal A:Glutén, Tej, 824 kJ	Sonka margarin teljeskiorlésu zsemle 191 kcal A:Glutén, 797 kJ	
Meggyes rúd 205 kcal A:Glutén, 857 kJ	Kápia paprika 6 kcal 25 kJ			

Kalória:	296,98 kcal	Kalória:	257,20kcal	Kalória:	197,11kcal	Kalória:	190,70kcal	Kalória:	
Energia:	1.241,93 kJ	Energia:	1.075,60kJ	Energia:	824,30 kJ	Energia:	797,48kJ	Energia:	
Zsír::	11,1300 g	Zsír::	9,8795 g	Zsír::	3,9895 g	Zsír::	3,7250 g	Zsír::	
Fehérje:	9,8100 g	Fehérje:	8,6565 g	Fehérje:	6,2585 g	Fehérje:	10,1000 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	38,3460 g	Szénhidrát:	32,4845 g	Szénhidrát:	32,9580 g	Szénhidrát:	29,4500 g	Szénhidrát:	
Só:	0,2660 g	Só:	1,0365 g	Só:	0,6205 g	Só:	1,4600 g	Só:	
Cukor:	16,1100 g	Cukor:	0,4760 g	Cukor:	1,4065 g	Cukor:	0,2300 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	6,5960 g	Tel.zsírsav:	4,3055 g	Tel.zsírsav:	2,4755 g	Tel.zsírsav:	1,6850 g	Tel.zsírsav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/09/28

Hétfo 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02
Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Soproni felvágott margarin zsemle 251 kcal1.051 kJ A:Glutén,	Kifli extradzsem 165 kcal692 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu zsemle 191 kcal797 kJ A:Glutén,	
Meggyes rúd 196 kcal820 kJ A:Glutén,	Kápia paprika 6 kcal25 kJ			

Kalória:	232,26 kcal	Kalória:	257,20kcal	Kalória:	165,48kcal	Kalória:	190,70kcal	Kalória:	
Energia:	971,31 kJ	Energia:	1.075,60kJ	Energia:	692,04 kJ	Energia:	797,48kJ	Energia:	
Zsír::	7,7783 g	Zsír::	9,8795 g	Zsír::	0,4895 g	Zsír::	3,7250 g	Zsír::	
Fehérje:	3,0731 g	Fehérje:	8,6565 g	Fehérje:	4,6585 g	Fehérje:	10,1000 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	36,5583 g	Szénhidrát:	32,4845 g	Szénhidrát:	89,2678 g	Szénhidrát:	29,4500 g	Szénhidrát:	
Só:	0,0631 g	Só:	1,0365 g	Só:	0,4455 g	Só:	1,4600 g	Só:	
Cukor:	15,2270 g	Cukor:	0,4760 g	Cukor:	57,7032 g	Cukor:	0,2300 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	4,3962 g	Tel.zsírsav:	4,3055 g	Tel.zsírsav:	0,2255 g	Tel.zsírsav:	1,6850 g	Tel.zsírsav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"
Dátum: 2026/09/28

Hétfo 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02
Fott kemény tojás 60 kcal A:Tojás, 253 kJ	Bolognai spagetti 644 kcal A:Glutén, Tej, 2.694 kJ	Csontleves 165 kcal A:Glutén, Zeller, 663 kJ	Gyümölcsleves 117 kcal A:Glutén, 491 kJ	
Zöldborsó fozelék 299 kcal A:Glutén, Tej, 1.225 kJ	Karfiolleves tejfölös 199 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 807 kJ	Csikós tokány 249 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.040 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütv 287 kcal A:Glutén, 1.200 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ		Párolt rizs 297 kcal 1.243 kJ	Petrezselymes burgonya 239 kcal 999 kJ	
Alma 78 kcal 326 kJ			Fejeskáposzta saláta 57 kcal 240 kJ	
Burgonyaleves magyaros 205 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 832 kJ				

Kalória:	763,24 kcal	Kalória:	843,41kcal	Kalória:	710,65kcal	Kalória:	700,50kcal	Kalória:
Energia:	3.139,76 kJ	Energia:	3.501,06kJ	Energia:	2.945,87 kJ	Energia:	2.929,42kJ	Energia:
Zsír::	27,1590 g	Zsír::	31,8502 g	Zsír::	36,0245 g	Zsír::	23,3360 g	Zsír::
Fehérje:	27,0385 g	Fehérje:	38,4101 g	Fehérje:	26,2485 g	Fehérje:	18,1145 g	Fehérje:
Szénhidrát:	98,6431 g	Szénhidrát:	96,6557 g	Szénhidrát:	67,7666 g	Szénhidrát:	98,1286 g	Szénhidrát:
Só:	1,4755 g	Só:	1,8128 g	Só:	1,6673 g	Só:	2,2334 g	Só:
Cukor:	32,1803 g	Cukor:	26,0101 g	Cukor:	3,5767 g	Cukor:	34,4924 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	2,2240 g	Tel.zsírsav:	8,5803 g	Tel.zsírsav:	6,5627 g	Tel.zsírsav:	2,7986 g	Tel.zsírsav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÁLTISK /FELSŐ EBÉD"B"	
Dátum: 2026/09/28	

Hétfo 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02
Fott kemény tojás 60 kcal A:Tojás, 253 kJ	Bolognai spagetti 644 kcal A:Glutén, Tej, 2.694 kJ	Csontleves 165 kcal A:Glutén, Zeller, 663 kJ	Gyümölcsleves 117 kcal A:Glutén, 491 kJ	
Zöldborsó fozelék 299 kcal A:Glutén, Tej, 1.225 kJ	Karfiolleves tejfölös 199 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 807 kJ	Csikós tokány 249 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.040 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütv 287 kcal A:Glutén, 1.200 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ		Párolt rizs 297 kcal 1.243 kJ	Petrezselymes burgonya 239 kcal 999 kJ	
Alma 78 kcal 326 kJ			Fejeskáposzta saláta 57 kcal 240 kJ	
Burgonyaleves magyaros 205 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 832 kJ				

Kalória:	763,24 kcal	Kalória:	843,41kcal	Kalória:	710,65kcal	Kalória:	700,50kcal	Kalória:	
Energia:	3.139,76 kJ	Energia:	3.501,06kJ	Energia:	2.945,87 kJ	Energia:	2.929,42kJ	Energia:	
Zsír::	27,1590 g	Zsír::	31,8502 g	Zsír::	36,0245 g	Zsír::	23,3360 g	Zsír::	
Fehérje:	27,0385 g	Fehérje:	38,4101 g	Fehérje:	26,2485 g	Fehérje:	18,1145 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	98,6431 g	Szénhidrát:	96,6557 g	Szénhidrát:	67,7666 g	Szénhidrát:	98,1286 g	Szénhidrát:	
Só:	1,4755 g	Só:	1,8128 g	Só:	1,6673 g	Só:	2,2334 g	Só:	
Cukor:	32,1803 g	Cukor:	26,0101 g	Cukor:	3,5767 g	Cukor:	34,4924 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	2,2240 g	Tel.zsírsav:	8,5803 g	Tel.zsírsav:	6,5627 g	Tel.zsírsav:	2,7986 g	Tel.zsírsav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁL.TISK"FELSŐ EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/09/28

Hétfo 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02
---------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

