

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"

Dátum: 2026/10/19

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23
Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Kakaó 1,5 % -os tejből 135 kcal564 kJ A:Tej,	
Vajkrém, teljeskiorléсу zsemle 186 kcal777 kJ A:Glutén, Tej,	Tojáskrémes kenyér 212 kcal886 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,	Körözött teljeskiorléсу kenyér 203 kcal847 kJ A:Glutén, Tej,	Fonott kalács 154 kcal645 kJ A:Glutén,	
Kápia paprika 6 kcal25 kJ	Uborka 4 kcal15 kJ	Paprika 17 kcal69 kJ		

Kalória:	227,78 kcal	Kalória:	251,51kcal	Kalória:	255,31kcal	Kalória:	289,18kcal	Kalória:
Energia:	952,56 kJ	Energia:	1.051,78kJ	Energia:	1.067,66 kJ	Energia:	1.209,32kJ	Energia:
Zsír::	5,0868 g	Zsír::	11,0451 g	Zsír::	6,7417 g	Zsír::	6,7240 g	Zsír::
Fehérje:	6,6777 g	Fehérje:	7,5597 g	Fehérje:	10,2805 g	Fehérje:	10,5350 g	Fehérje:
Szénhidrát:	38,7321 g	Szénhidrát:	37,8329 g	Szénhidrát:	34,8878 g	Szénhidrát:	45,3050 g	Szénhidrát:
Só:	0,7575 g	Só:	0,6950 g	Só:	1,0210 g	Só:	0,5510 g	Só:
Cukor:	9,5700 g	Cukor:	9,2877 g	Cukor:	9,4237 g	Cukor:	21,9950 g	Cukor:
Tel.zsírsv:	2,6850 g	Tel.zsírsv:	0,4620 g	Tel.zsírsv:	3,9816 g	Tel.zsírsv:	3,9980 g	Tel.zsírsv:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/10/19

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23
Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	
Margarin teljeskiorlésu zsemle 7-10 éves 175 kcal731 kJ A:Glutén,	Tojáskrémés kenyér 196 kcal819 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,	Margarin teljeskiorlésu kenyér 197 kcal824 kJ A:Glutén,	Fonott kalács 216 kcal903 kJ A:Glutén,	
Kápia paprika 6 kcal25 kJ	Margarin fehér kenyér 18 kcal75 kJ A:Glutén,	Paprika 17 kcal69 kJ		
	Uborka 4 kcal15 kJ			

Kalória:	216,97 kcal	Kalória:	253,43kcal	Kalória:	249,79kcal	Kalória:	252,13kcal	Kalória:	
Energia:	907,35 kJ	Energia:	1.059,80kJ	Energia:	1.044,59 kJ	Energia:	1.054,40kJ	Energia:	
Zsír::	4,5868 g	Zsír::	11,4096 g	Zsír::	4,6518 g	Zsír::	4,8878 g	Zsír::	
Fehérje:	6,3127 g	Fehérje:	8,2852 g	Fehérje:	6,5727 g	Fehérje:	4,8957 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	37,9621 g	Szénhidrát:	36,2693 g	Szénhidrát:	42,2621 g	Szénhidrát:	45,9451 g	Szénhidrát:	
Só:	0,7900 g	Só:	0,7932 g	Só:	0,8600 g	Só:	0,4900 g	Só:	
Cukor:	9,1000 g	Cukor:	9,2967 g	Cukor:	9,1000 g	Cukor:	13,7390 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	2,3350 g	Tel.zsírsav:	0,7747 g	Tel.zsírsav:	2,3400 g	Tel.zsírsav:	2,6180 g	Tel.zsírsav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2026/10/19

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23
Paprikás burgonya virslivel 395 kcal A:Glutén, Tojás, 1.653 kJ	Csontleves 156 kcal A:Glutén, Zeller, 626 kJ	Fahéjas szilvaleves 108 kcal A:Glutén, 452 kJ	Paradicsomleves 190 kcal A:Glutén, Zeller, 741 kJ	
Csemege uborka 11 kcal A:Mustár, 45 kJ	Vagdalt sertéshúsból 283 kcal A:Glutén, Tojás, 1.182 kJ	Tejszínes csirkemell 257 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.076 kJ	Sült csirkecomb 213 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Kén-dioxid, 890 kJ	
Kenyér 132 kcal A:Glutén, 550 kJ	Szárazbab fozelék 306 kcal A:Glutén, Tej, 1.280 kJ	Párolt rizs 296 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.239 kJ	Petrezselymes burgonya 212 kcal 885 kJ	
Lestyános tejszínes sertésraguleves 205 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szójabab, 830 kJ	Kenyér 132 kcal A:Glutén, 550 kJ		Vegyes vágott saláta 49 kcal 204 kJ	

Kalória:	742,23 kcal	Kalória:	876,23kcal	Kalória:	661,63kcal	Kalória:	662,75kcal	Kalória:
Energia:	3.077,94 kJ	Energia:	3.638,31kJ	Energia:	2.766,87 kJ	Energia:	2.719,53kJ	Energia:
Zsír::	22,8723 g	Zsír::	33,4750 g	Zsír::	22,9360 g	Zsír::	23,5957 g	Zsír::
Fehérje:	27,5630 g	Fehérje:	36,1222 g	Fehérje:	25,8608 g	Fehérje:	38,1636 g	Fehérje:
Szénhidrát:	94,5171 g	Szénhidrát:	100,3289 g	Szénhidrát:	80,6442 g	Szénhidrát:	70,0347 g	Szénhidrát:
Só:	3,2623 g	Só:	1,8928 g	Só:	0,9958 g	Só:	2,1422 g	Só:
Cukor:	12,1667 g	Cukor:	3,4559 g	Cukor:	16,6123 g	Cukor:	25,0840 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	4,7440 g	Tel.zsírsav:	5,1541 g	Tel.zsírsav:	2,0700 g	Tel.zsírsav:	3,5521 g	Tel.zsírsav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/10/19

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23
Sertésraguleves 176 kcal710 kJ A:Zeller,	Csontleves 154 kcal619 kJ A:Glutén, Zeller,	Fahéjas szilvaleves 107 kcal448 kJ A:Glutén,	Paradicsomleves 190 kcal741 kJ A:Glutén, Zeller,	
Paprikás burgonya virslivel 343 kcal1.433 kJ	Vagdalt sertéshúsból 215 kcal901 kJ A:Glutén,	Csirkemellragu rizstejjel 216 kcal903 kJ A:Glutén,	Sült csirkecomb 235 kcal981 kJ A:Kén-dioxid,	
Csemege uborka 11 kcal45 kJ A:Mustár,	Szárazbab fozelék 277 kcal1.157 kJ A:Glutén,	Párolt rizs 280 kcal1.172 kJ	Petrezselymes burgonya 212 kcal885 kJ	
Kenyér 132 kcal550 kJ A:Glutén,	Kenyér 132 kcal550 kJ A:Glutén,		Vegyes vágott saláta 49 kcal204 kJ	

Kalória:	661,05 kcal	Kalória:	777,56kcal	Kalória:	603,45kcal	Kalória:	684,54kcal	Kalória:
Energia:	2.738,44 kJ	Energia:	3.225,67kJ	Energia:	2.523,57 kJ	Energia:	2.810,67kJ	Energia:
Zsír::	22,9069 g	Zsír::	27,8081 g	Zsír::	15,7071 g	Zsír::	24,5012 g	Zsír::
Fehérje:	28,5300 g	Fehérje:	37,4383 g	Fehérje:	25,7336 g	Fehérje:	41,9851 g	Fehérje:
Szénhidrát:	78,0437 g	Szénhidrát:	85,9516 g	Szénhidrát:	85,3315 g	Szénhidrát:	69,7182 g	Szénhidrát:
Só:	4,0348 g	Só:	2,1038 g	Só:	0,9043 g	Só:	2,1757 g	Só:
Cukor:	12,1249 g	Cukor:	2,8221 g	Cukor:	20,4306 g	Cukor:	24,9100 g	Cukor:
Tel.zsírsv:	5,2178 g	Tel.zsírsv:	3,4126 g	Tel.zsírsv:	1,4419 g	Tel.zsírsv:	3,7871 g	Tel.zsírsv:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2026/10/19

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23
Gyümölcsös joghurt kifli 262 kcal A:Glutén, Tej, 1.097 kJ	Kocka sajt teljeskiorléсу kifli 197 kcal A:Glutén, Tej, 824 kJ	Sertéspárizsi margarin zsemle 237 kcal A:Glutén, 991 kJ	Félkemény sajtszelet delma margarin teljeskiorléсу zsemle 265 kcal 1.108 kJ A:Glutén, Kápia paprika 6 kcal 25 kJ	

Kalória:	262,27 kcal	Kalória:	197,01kcal	Kalória:	236,93kcal	Kalória:	270,93kcal	Kalória:	
Energia:	1.096,78 kJ	Energia:	823,86kJ	Energia:	990,84 kJ	Energia:	1.132,98kJ	Energia:	
Zsír::	2,1145 g	Zsír::	5,3095 g	Zsír::	8,3400 g	Zsír::	11,3850 g	Zsír::	
Fehérje:	8,9085 g	Fehérje:	6,4950 g	Fehérje:	8,7600 g	Fehérje:	13,4850 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	48,3330 g	Szénhidrát:	29,4050 g	Szénhidrát:	31,9200 g	Szénhidrát:	28,9050 g	Szénhidrát:	
Só:	0,5705 g	Só:	0,5985 g	Só:	1,2210 g	Só:	1,2600 g	Só:	
Cukor:	15,1815 g	Cukor:	2,5890 g	Cukor:	0,2100 g	Cukor:	0,1050 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	0,8505 g	Tel.zsírsav:	2,8935 g	Tel.zsírsav:	3,3600 g	Tel.zsírsav:	6,8850 g	Tel.zsírsav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/10/19

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23
Almapüré 64 kcal269 kJ	Kifli extradzsem 165 kcal691 kJ A:Glutén,	Sertéspárizsi margarin zsemle 251 kcal1.050 kJ A:Glutén,	Margarin teljeskiorlésu zsemle 7-10 éves 175 kcal731 kJ A:Glutén,	
Kifli 151 kcal632 kJ A:Glutén,			Kápia paprika 6 kcal25 kJ	
Gyümölcsös joghurt 10 kcal42 kJ A:Tej,				

Kalória:	225,50 kcal	Kalória:	165,32kcal	Kalória:	251,09kcal	Kalória:	180,77kcal	Kalória:	
Energia:	943,00 kJ	Energia:	691,34kJ	Energia:	1.050,04 kJ	Energia:	755,98kJ	Energia:	
Zsír::	0,6372 g	Zsír::	1,8095 g	Zsír::	9,9400 g	Zsír::	4,5850 g	Zsír::	
Fehérje:	5,3721 g	Fehérje:	4,8950 g	Fehérje:	8,8000 g	Fehérje:	6,3100 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	46,6057 g	Szénhidrát:	85,4618 g	Szénhidrát:	31,9600 g	Szénhidrát:	28,9000 g	Szénhidrát:	
Só:	0,4569 g	Só:	0,4235 g	Só:	1,2850 g	Só:	0,7900 g	Só:	
Cukor:	13,5451 g	Cukor:	58,6367 g	Cukor:	0,2500 g	Cukor:	0,1000 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	0,2823 g	Tel.zsírsav:	0,6435 g	Tel.zsírsav:	4,2400 g	Tel.zsírsav:	2,3350 g	Tel.zsírsav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"

Dátum: 2026/10/19

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23
Paprikás burgonya virslivel 466 kcal A:Glutén, Tojás, 1.947 kJ	Csontleves 113 kcal A:Glutén, Zeller, 448 kJ	Fahéjas szilvaleves 121 kcal A:Glutén, 507 kJ	Paradicsomleves 187 kcal A:Glutén, Zeller, 778 kJ	
Csemege uborka 13 kcal A:Mustár, 53 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ	Tejszínes csirkemell 259 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.084 kJ	Sült csirkecomb 264 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Kén-dioxid, 1.104 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ	Vagdalt sertéshúsból 221 kcal A:Glutén, Tojás, 926 kJ	Párolt rizs 332 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.389 kJ	Petrezselymes burgonya 239 kcal 999 kJ	
Lestyános tejszínes sertésraguleves 217 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szójabab, 880 kJ	Szárazbab fozelék 348 kcal A:Glutén, Tej, 1.457 kJ		Vegyes vágott saláta 50 kcal 208 kJ	

Kalória:	815,38 kcal	Kalória:	803,72kcal	Kalória:	712,46kcal	Kalória:	738,90kcal	Kalória:
Energia:	3.383,82 kJ	Energia:	3.335,06kJ	Energia:	2.979,42 kJ	Energia:	3.087,65kJ	Energia:
Zsír::	28,8622 g	Zsír::	26,3183 g	Zsír::	23,4304 g	Zsír::	30,0430 g	Zsír::
Fehérje:	31,2527 g	Fehérje:	38,0369 g	Fehérje:	28,8938 g	Fehérje:	38,0647 g	Fehérje:
Szénhidrát:	94,0392 g	Szénhidrát:	94,2263 g	Szénhidrát:	88,8168 g	Szénhidrát:	73,9207 g	Szénhidrát:
Só:	3,2459 g	Só:	1,3197 g	Só:	0,7073 g	Só:	2,2141 g	Só:
Cukor:	13,9485 g	Cukor:	3,8099 g	Cukor:	17,5924 g	Cukor:	25,8747 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	6,0286 g	Tel.zsírsav:	5,8039 g	Tel.zsírsav:	2,0686 g	Tel.zsírsav:	4,2581 g	Tel.zsírsav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÁLTISK /FELSŐ EBÉD"B"	
Dátum: 2026/10/19	

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23
Paprikás burgonya virslivel 466 kcal A:Glutén, Tojás, 1.947 kJ	Csontleves 117 kcal A:Glutén, Zeller, 464 kJ	Fahéjas szilvaleves 121 kcal A:Glutén, 507 kJ	Paradicsomleves 187 kcal A:Glutén, Zeller, 778 kJ	
Csemege uborka 13 kcal A:Mustár, 53 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ	Tejszínes csirkemell 259 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.084 kJ	Sült csirkecomb 264 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Kén-dioxid, 1.104 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ	Vagdalt sertéshúsból 221 kcal A:Glutén, Tojás, 926 kJ	Párolt rizs 332 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.389 kJ	Petrezselymes burgonya 239 kcal 999 kJ	
Lestyános tejszínes sertésraguleves 217 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szójabab, 880 kJ	Szárazbab fozelék 348 kcal A:Glutén, Tej, 1.457 kJ		Vegyes vágott saláta 50 kcal 208 kJ	

Kalória:	815,38 kcal	Kalória:	807,53kcal	Kalória:	712,46kcal	Kalória:	738,90kcal	Kalória:
Energia:	3.383,82 kJ	Energia:	3.350,99kJ	Energia:	2.979,42 kJ	Energia:	3.087,65kJ	Energia:
Zsír::	28,8622 g	Zsír::	26,3533 g	Zsír::	23,4304 g	Zsír::	30,0430 g	Zsír::
Fehérje:	31,2527 g	Fehérje:	38,1809 g	Fehérje:	28,8938 g	Fehérje:	38,0647 g	Fehérje:
Szénhidrát:	94,0392 g	Szénhidrát:	94,9443 g	Szénhidrát:	88,8168 g	Szénhidrát:	73,9207 g	Szénhidrát:
Só:	3,2459 g	Só:	1,3201 g	Só:	0,7073 g	Só:	2,2141 g	Só:
Cukor:	13,9485 g	Cukor:	3,9039 g	Cukor:	17,5924 g	Cukor:	25,8747 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	6,0286 g	Tel.zsírsav:	5,8152 g	Tel.zsírsav:	2,0686 g	Tel.zsírsav:	4,2581 g	Tel.zsírsav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁL.TISK"FELSŐ EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/10/19

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23
Sertésraguleves 124 kcal493 kJ A:Zeller,	Csontleves 166 kcal666 kJ A:Glutén, Zeller,	Fahéjas szilvaleves 136 kcal570 kJ A:Glutén,	Paradicsomleves 187 kcal778 kJ A:Glutén, Zeller,	
Paprikás burgonya virslivel 430 kcal1.797 kJ	Vagdalt sertéshúsból 214 kcal895 kJ A:Glutén,	Csirkemellragu rizstejjel 228 kcal954 kJ A:Glutén,	Sült csirkecomb 255 kcal1.068 kJ A:Kén-dioxid,	
Csemege uborka 13 kcal53 kJ A:Mustár,	Szárazbab fozelék 326 kcal1.361 kJ A:Glutén,	Párolt rizs 366 kcal1.529 kJ	Petrezselymes burgonya 239 kcal999 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 169 kcal705 kJ A:Glutén,	Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal504 kJ A:Glutén,		Vegyes vágott saláta 50 kcal208 kJ	

Kalória:	734,82 kcal	Kalória:	825,56kcal	Kalória:	729,89kcal	Kalória:	730,41kcal	Kalória:
Energia:	3.046,93 kJ	Energia:	3.426,42kJ	Energia:	3.052,35 kJ	Energia:	3.052,17kJ	Energia:
Zsír::	23,7548 g	Zsír::	25,7639 g	Zsír::	21,5507 g	Zsír::	26,8284 g	Zsír::
Fehérje:	34,2827 g	Fehérje:	37,8986 g	Fehérje:	29,0240 g	Fehérje:	43,8369 g	Fehérje:
Szénhidrát:	86,6770 g	Szénhidrát:	99,2713 g	Szénhidrát:	99,6694 g	Szénhidrát:	73,3077 g	Szénhidrát:
Só:	3,3371 g	Só:	2,4661 g	Só:	1,2158 g	Só:	2,6841 g	Só:
Cukor:	14,3766 g	Cukor:	3,7993 g	Cukor:	25,4796 g	Cukor:	25,5827 g	Cukor:
Tel.zsírsv:	5,9863 g	Tel.zsírsv:	3,1226 g	Tel.zsírsv:	2,0496 g	Tel.zsírsv:	4,1136 g	Tel.zsírsv: