

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: FELNÖTT "A"	
Dátum: 2026/01/12	

Hétfő 2026/01/12	Kedd 2026/01/13	Szerda 2026/01/14	Csütörtök 2026/01/15	Péntek 2026/01/16
Frankfurtileves 242 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 987 kJ	Szamócaleves 232 kcal A:Glutén, 969 kJ	Zöldségleves 158 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 624 kJ	Sertéshúsleves 184 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 734 kJ	Brokkolikrémleves 197 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 826 kJ
Morzsás nudli 940 kcal A:Glutén, 3.931 kJ	Bácskai rizseshús 630 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.633 kJ	Tejszínes gombás csirke 251 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.048 kJ	Csabai karaj 404 kcal 1.689 kJ	Sült oldalas 1.018 kcal 4.256 kJ
Körte 70 kcal 291 kJ	Savanyúság cékla 59 kcal 245 kJ	Tészta köret durum 407 kcal A:Glutén, 1.704 kJ	Rizibizi 471 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.969 kJ	Hagymás tört burgonya 386 kcal 1.612 kJ
Kenyér és ásványvíz 148 kcal A:Glutén, 618 kJ	Kenyér és ásványvíz 148 kcal A:Glutén, 618 kJ	Kenyér és ásványvíz 148 kcal A:Glutén, 618 kJ	Kenyér és ásványvíz 148 kcal A:Glutén, 618 kJ	Kenyér és ásványvíz 148 kcal A:Glutén, 618 kJ

Kalória:	1.399,71 kcal	Kalória:	1.068,19kcal	Kalória:	964,48kcal	Kalória:	1.206,21kcal	Kalória:	1.748,66kcal
Energia:	5.826,98 kJ	Energia:	4.465,47kJ	Energia:	3.994,33 kJ	Energia:	5.010,22kJ	Energia:	7.312,63 kJ
Zsír::	25,2427 g	Zsír::	21,1817 g	Zsír::	25,4810 g	Zsír::	38,6722 g	Zsír::	111,4433 g
Fehérje:	33,5323 g	Fehérje:	32,4283 g	Fehérje:	48,0917 g	Fehérje:	65,5511 g	Fehérje:	61,9670 g
Szénhidrát:	249,8476 g	Szénhidrát:	177,8958 g	Szénhidrát:	128,8508 g	Szénhidrát:	129,4607 g	Szénhidrát:	102,0454 g
Só:	10,1536 g	Só:	5,9513 g	Só:	8,8724 g	Só:	11,8895 g	Só:	9,6433 g
Cukor:	87,6480 g	Cukor:	60,3820 g	Cukor:	10,6766 g	Cukor:	6,1939 g	Cukor:	11,7160 g
Tel.zsírsv:	6,0970 g	Tel.zsírsv:	1,8740 g	Tel.zsírsv:	2,6608 g	Tel.zsírsv:	9,8290 g	Tel.zsírsv:	1,3930 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: FELNÖTT "B"	
Dátum: 2026/01/12	

Hétfő 2026/01/12	Kedd 2026/01/13	Szerda 2026/01/14	Csütörtök 2026/01/15	Péntek 2026/01/16
Frankfurtileves 242 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 987 kJ	Szamócaleves 232 kcal A:Glutén, 969 kJ	Zöldségleves 158 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 624 kJ	Sertéshúsleves 184 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 734 kJ	Brokkolikrémleves 197 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 826 kJ
Sajtos tejfölös metélt 564 kcal A:Glutén, Tej, 2.359 kJ	Borzas csirkemell 477 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.995 kJ	Fasírt 549 kcal A:Glutén, Tojás, 2.294 kJ	Húsgombóc paradicsom mártással 487 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 2.038 kJ	Rántott halfilé 514 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Halak, 2.150 kJ
Körte 70 kcal 291 kJ	Burgonyapüré 343 kcal A:Tej, 1.434 kJ	Lencsefőzelék 359 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.500 kJ	Fott burgonya 235 kcal 983 kJ	Rizibizi 400 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.673 kJ
Kenyér és ásványvíz 148 kcal A:Glutén, 618 kJ	Csemege uborka 18 kcal A:Mustár, 75 kJ	Kenyér és ásványvíz 148 kcal A:Glutén, 618 kJ	Kenyér és ásványvíz 148 kcal A:Glutén, 618 kJ	Friss saláta 147 kcal A:Mustár, 615 kJ
	Kenyér és ásványvíz 148 kcal A:Glutén, 618 kJ			Kenyér és ásványvíz 148 kcal A:Glutén, 618 kJ

Kalória:	1.023,78 kcal	Kalória:	1.218,02kcal	Kalória:	1.213,63kcal	Kalória:	1.053,92kcal	Kalória:	1.406,61kcal
Energia:	4.255,12 kJ	Energia:	5.092,05kJ	Energia:	5.036,25 kJ	Energia:	4.373,45kJ	Energia:	5.882,31 kJ
Zsír::	32,9425 g	Zsír::	25,8687 g	Zsír::	51,1233 g	Zsír::	21,3367 g	Zsír::	43,4250 g
Fehérje:	38,0815 g	Fehérje:	43,4659 g	Fehérje:	48,3429 g	Fehérje:	50,6651 g	Fehérje:	54,0761 g
Szénhidrát:	136,7915 g	Szénhidrát:	185,8992 g	Szénhidrát:	129,5500 g	Szénhidrát:	155,2491 g	Szénhidrát:	182,2224 g
Só:	8,0596 g	Só:	9,6103 g	Só:	10,1224 g	Só:	9,1167 g	Só:	10,6734 g
Cukor:	20,6580 g	Cukor:	62,0560 g	Cukor:	10,7916 g	Cukor:	46,1854 g	Cukor:	36,9760 g
Tel.zsírsav:	13,9570 g	Tel.zsírsav:	2,7010 g	Tel.zsírsav:	8,0188 g	Tel.zsírsav:	4,2499 g	Tel.zsírsav:	4,4435 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: FELNÖTT "C"
Dátum: 2026/01/12

Hétfo 2026/01/12	Kedd 2026/01/13	Szerda 2026/01/14	Csütörtök 2026/01/15	Péntek 2026/01/16
	Szamócaleves 232 kcal A:Glutén, 969 kJ	Zöldségleves 158 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 624 kJ	Sertéshúsleves 184 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 734 kJ	Brokkolikrémleves 197 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 826 kJ
	Grill camembert sajt 87 kcal A:Tej, 363 kJ	Cukkinifasírt 241 kcal A:Glutén, Tojás, 1.008 kJ	Túróval töltött zsemle 628 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Csillagfűrt, 2.624 kJ	Rántott karfiol 428 kcal A:Glutén, Tojás, 1.791 kJ
	Svéd gombasaláta 270 kcal 1.129 kJ	Lencsefozelék 359 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.500 kJ	Kenyér és ásványvíz 148 kcal A:Glutén, 618 kJ	Rizibizi 400 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.673 kJ
	Kenyér és ásványvíz 148 kcal A:Glutén, 618 kJ	Kenyér és ásványvíz 148 kcal A:Glutén, 618 kJ		Friss saláta 147 kcal A:Mustár, 615 kJ
				Kenyér és ásványvíz 148 kcal A:Glutén, 618 kJ

Kalória:	Kalória:	736,92kcal	Kalória:	906,05kcal	Kalória:	958,98kcal	Kalória:	1.320,88kcal
Energia:	Energia:	3.080,03kJ	Energia:	3.749,97 kJ	Energia:	3.976,43kJ	Energia:	5.523,79 kJ
Zsír::	Zsír::	19,5789 g	Zsír::	24,0070 g	Zsír::	27,1444 g	Zsír::	42,6580 g
Fehérje:	Fehérje:	17,5137 g	Fehérje:	50,2371 g	Fehérje:	51,8750 g	Fehérje:	29,7031 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	123,2067 g	Szénhidrát:	124,2434 g	Szénhidrát:	123,5682 g	Szénhidrát:	185,5824 g
Só:	Só:	5,6379 g	Só:	10,0184 g	Só:	4,4786 g	Só:	10,6911 g
Cukor:	Cukor:	75,3091 g	Cukor:	10,7946 g	Cukor:	41,9669 g	Cukor:	40,1260 g
Tel.zsírsav:	Tel.zsírsav:	3,7498 g	Tel.zsírsav:	4,0018 g	Tel.zsírsav:	15,0195 g	Tel.zsírsav:	4,4385 g