

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: FELNÖTT "A"	
Dátum: 2026/03/09	

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Gombás zöldségleves 154 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 614 kJ	Fahéjas szilvaleves 319 kcal A:Glutén, 1.334 kJ	Paradicsomleves 288 kcal A:Glutén, Zeller, 1.126 kJ	Csontleves 194 kcal A:Glutén, Zeller, 772 kJ	Sertés gulyásleves 242 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 987 kJ
Natúr sertésszelet 206 kcal A:Glutén, 861 kJ	Tejszínes csirkemell 295 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.232 kJ	Rántott csirkecomb 414 kcal A:Glutén, Tojás, 1.731 kJ	Sertéspörkölt 274 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.145 kJ	Túrós csusza 741 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 3.098 kJ
Tökfozelék 268 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.120 kJ	Párolt rizs 344 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.440 kJ	Zöldséges bulgur 334 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.395 kJ	Sárgaborsó fozelék 482 kcal A:Glutén, 2.017 kJ	Kenyér 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ
Kenyér 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	Kenyér 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	Kenyér 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	Kenyér 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	
		Mandarin 47 kcal 196 kJ		

Kalória:	874,59 kcal	Kalória:	1.204,42kcal	Kalória:	1.328,85kcal	Kalória:	1.196,58kcal	Kalória:	1.229,60kcal
Energia:	3.626,25 kJ	Energia:	5.036,29kJ	Energia:	5.479,10 kJ	Energia:	4.964,78kJ	Energia:	5.116,06 kJ
Zsír::	31,2666 g	Zsír::	24,8128 g	Zsír::	40,8650 g	Zsír::	54,0087 g	Zsír::	45,3100 g
Fehérje:	38,5153 g	Fehérje:	39,7475 g	Fehérje:	44,5349 g	Fehérje:	47,1591 g	Fehérje:	54,8940 g
Szénhidrát:	101,5878 g	Szénhidrát:	194,4139 g	Szénhidrát:	210,1376 g	Szénhidrát:	116,7155 g	Szénhidrát:	144,7230 g
Só:	10,2380 g	Só:	9,1541 g	Só:	10,8017 g	Só:	10,5340 g	Só:	8,0819 g
Cukor:	20,4746 g	Cukor:	60,1290 g	Cukor:	38,7655 g	Cukor:	6,0040 g	Cukor:	13,0360 g
Tel.zsírsav:	29,0205 g	Tel.zsírsav:	2,5040 g	Tel.zsírsav:	4,6995 g	Tel.zsírsav:	4,9805 g	Tel.zsírsav:	16,9078 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: FELNÖTT "B"	
Dátum: 2026/03/09	

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Gombás zöldségleves 154 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 614 kJ	Fahéjas szilvaleves 319 kcal A:Glutén, 1.334 kJ	Paradicsomleves 288 kcal A:Glutén, Zeller, 1.126 kJ	Csontleves 194 kcal A:Glutén, Zeller, 772 kJ	Sertés gulyásleves 242 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 987 kJ
Majorannás sertéstokány 283 kcal A:Glutén, 1.185 kJ	Mustáros halfilé 269 kcal A:Glutén, Mustár, Halak, 1.123 kJ	Rakott kelkáposzta 565 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.362 kJ	Petrezselymes rizs 399 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.668 kJ	Darás metélt extradzsemmel 881 kcal A:Glutén, 3.683 kJ
Tört burgonya 318 kcal 1.329 kJ	Petrezselymes burgonya 366 kcal 1.531 kJ	Mandarin 47 kcal 196 kJ	Kenyér 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	Kenyér 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ
Kenyér 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	Kenyér 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	Kenyér 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	Konviktusi sertésszelet 286 kcal A:Tej, 1.195 kJ	
	Friss saláta 144 kcal 601 kJ			

Kalória:	1.002,06 kcal	Kalória:	1.343,71kcal	Kalória:	1.146,15kcal	Kalória:	1.125,31kcal	Kalória:	1.369,37kcal
Energia:	4.158,86 kJ	Energia:	5.618,78kJ	Energia:	4.715,07 kJ	Energia:	4.666,92kJ	Energia:	5.700,57 kJ
Zsír::	36,6402 g	Zsír::	21,5123 g	Zsír::	38,1280 g	Zsír::	34,3045 g	Zsír::	28,9600 g
Fehérje:	40,3345 g	Fehérje:	49,8695 g	Fehérje:	50,6730 g	Fehérje:	52,2255 g	Fehérje:	39,5440 g
Szénhidrát:	116,4950 g	Szénhidrát:	224,0689 g	Szénhidrát:	144,8240 g	Szénhidrát:	146,9590 g	Szénhidrát:	232,9710 g
Só:	10,3728 g	Só:	12,2555 g	Só:	7,9069 g	Só:	11,0352 g	Só:	7,3529 g
Cukor:	12,9046 g	Cukor:	99,4680 g	Cukor:	39,7600 g	Cukor:	5,2810 g	Cukor:	71,0660 g
Tel.zsírsav:	26,9210 g	Tel.zsírsav:	2,2890 g	Tel.zsírsav:	11,0180 g	Tel.zsírsav:	7,5500 g	Tel.zsírsav:	4,3778 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: FELNÖTT "C"

Dátum: 2026/03/09

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfő 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13
Gombás zöldségleves 154 kcal614 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Fahéjas szilvaleves 319 kcal1.334 kJ A:Glutén,	Paradicsomleves 288 kcal1.126 kJ A:Glutén, Zeller,	Csontleves 194 kcal772 kJ A:Glutén, Zeller,	
Túrótöltelékes gombóc 1.377 kcal5.757 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,	Töltött gomba 233 kcal974 kJ A:Glutén, Tojás,	Zöldséges rakott kelkáposzta 507 kcal2.119 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sárgaborsó fozelék 482 kcal2.017 kJ A:Glutén,	
Kenyér 246 kcal1.031 kJ A:Glutén,	Friss saláta 144 kcal601 kJ	Kenyér 246 kcal1.031 kJ A:Glutén,	Karfiol fasírt 415 kcal1.685 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	
	Párolt rizs 344 kcal1.440 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Mandarin 47 kcal196 kJ	Kenyér 246 kcal1.031 kJ A:Glutén,	
	Kenyér 246 kcal1.031 kJ A:Glutén,			

Kalória:	1.777,45 kcal	Kalória:	1.286,37kcal	Kalória:	1.088,05kcal	Kalória:	1.338,15kcal	Kalória:
Energia:	7.401,89 kJ	Energia:	5.378,87kJ	Energia:	4.472,10 kJ	Energia:	5.504,79kJ	Energia:
Zsír::	58,3974 g	Zsír::	18,3430 g	Zsír::	40,9160 g	Zsír::	55,8002 g	Zsír::
Fehérje:	46,6304 g	Fehérje:	26,7010 g	Fehérje:	27,2170 g	Fehérje:	40,0370 g	Fehérje:
Szénhidrát:	271,7595 g	Szénhidrát:	250,3507 g	Szénhidrát:	146,4240 g	Szénhidrát:	153,7171 g	Szénhidrát:
Só:	8,6718 g	Só:	12,5733 g	Só:	7,7909 g	Só:	10,4732 g	Só:
Cukor:	62,0016 g	Cukor:	94,4870 g	Cukor:	41,2800 g	Cukor:	10,0860 g	Cukor:
Tel.zsírsv:	35,7400 g	Tel.zsírsv:	2,3990 g	Tel.zsírsv:	10,5740 g	Tel.zsírsv:	5,5580 g	Tel.zsírsv: