

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: FELNÖTT "A"	
Dátum: 2026/03/16	

Hétfo 2026/03/16	Kedd 2026/03/17	Szerda 2026/03/18	Csütörtök 2026/03/19	Péntek 2026/03/20
Lencsegulyás 426 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.754 kJ	Csontleves 195 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 776 kJ	Zöldborsóleves 198 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 800 kJ	Tojásleves 155 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 596 kJ	Gyümölcsleves 275 kcal A:Glutén, 1.148 kJ
Juhtúrós sztrapacska 1.123 kcal A:Glutén, Tej, 4.696 kJ	Baconba tekert csirkemell 402 kcal 1.680 kJ	Brassói aprópecsenye 761 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 3.181 kJ	Bakonyi sertéstokány 400 kcal A:Glutén, Tej, 1.674 kJ	Rántott halfilé 597 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Halak, 2.496 kJ
Mandarin 47 kcal 196 kJ	Petrezselymes rizs 399 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.668 kJ	Csemege uborka 18 kcal A:Mustár, 75 kJ	Párolt rizs 413 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.726 kJ	Petrezselymes burgonya 319 kcal 1.334 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	Friss saláta 146 kcal A:Mustár, 609 kJ
				Kenyér 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ

Kalória:	1.842,00 kcal	Kalória:	1.242,04kcal	Kalória:	1.222,70kcal	Kalória:	1.214,37kcal	Kalória:	1.582,53kcal
Energia:	7.677,06 kJ	Energia:	5.155,06kJ	Energia:	5.087,10 kJ	Energia:	5.026,09kJ	Energia:	6.617,55 kJ
Zsír::	62,2270 g	Zsír::	45,1300 g	Zsír::	50,7840 g	Zsír::	47,7162 g	Zsír::	44,2204 g
Fehérje:	81,8190 g	Fehérje:	54,0465 g	Fehérje:	45,0500 g	Fehérje:	42,8293 g	Fehérje:	51,7654 g
Szénhidrát:	226,9010 g	Szénhidrát:	142,7670 g	Szénhidrát:	131,3158 g	Szénhidrát:	149,5202 g	Szénhidrát:	233,4266 g
Só:	8,9406 g	Só:	11,4442 g	Só:	8,9564 g	Só:	10,6329 g	Só:	13,1223 g
Cukor:	17,8590 g	Cukor:	3,2875 g	Cukor:	19,2181 g	Cukor:	4,4630 g	Cukor:	96,5660 g
Tel.zsírsav:	20,3040 g	Tel.zsírsav:	8,2190 g	Tel.zsírsav:	29,5107 g	Tel.zsírsav:	10,7830 g	Tel.zsírsav:	4,6060 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: FELNÖTT "B"
Dátum: 2026/03/16

Hétfo 2026/03/16	Kedd 2026/03/17	Szerda 2026/03/18	Csütörtök 2026/03/19	Péntek 2026/03/20
Lencsegulyás 426 kcal1.754 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csontleves 195 kcal776 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Zöldborsóleves 198 kcal800 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tojásleves 155 kcal596 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Gyümölcsleves 275 kcal1.148 kJ A:Glutén,
Mákos metélt 673 kcal2.815 kJ A:Glutén, Diófélék,	Marhapörkölt 115 kcal482 kJ	Tészta köret durum 440 kcal1.839 kJ A:Glutén,	Kelkáposzta fozelék 309 kcal1.291 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tarhonyáshús 776 kcal3.243 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Mandarin 47 kcal196 kJ	Burgonyafozelék 389 kcal1.627 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Kenyér 246 kcal1.031 kJ A:Glutén,	Fasírt 452 kcal1.889 kJ A:Glutén, Tojás,	Kenyér 246 kcal1.031 kJ A:Glutén,
Kenyér 246 kcal1.031 kJ A:Glutén,	Kenyér 246 kcal1.031 kJ A:Glutén,	Eszterházy sertésszelet 280 kcal1.169 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Kenyér 246 kcal1.031 kJ A:Glutén,	Vegyes savanyúság (édesítószerrel) 26 kcal109 kJ A:Zeller, Mustár,

Kalória:	1.392,19 kcal	Kalória:	945,76kcal	Kalória:	1.163,30kcal	Kalória:	1.161,87kcal	Kalória:	1.322,79kcal
Energia:	5.796,00 kJ	Energia:	3.915,82kJ	Energia:	4.838,50 kJ	Energia:	4.806,44kJ	Energia:	5.531,33 kJ
Zsír::	33,7070 g	Zsír::	29,4435 g	Zsír::	30,9496 g	Zsír::	43,4547 g	Zsír::	36,2740 g
Fehérje:	55,2690 g	Fehérje:	22,0615 g	Fehérje:	52,6050 g	Fehérje:	49,8288 g	Fehérje:	44,4866 g
Szénhidrát:	205,5210 g	Szénhidrát:	138,9076 g	Szénhidrát:	158,1914 g	Szénhidrát:	140,4235 g	Szénhidrát:	197,2852 g
Só:	7,6506 g	Só:	10,4577 g	Só:	10,5764 g	Só:	10,7339 g	Só:	9,5763 g
Cukor:	51,0590 g	Cukor:	13,2295 g	Cukor:	13,2846 g	Cukor:	5,3820 g	Cukor:	67,8960 g
Tel.zsírsav:	4,3740 g	Tel.zsírsav:	3,8270 g	Tel.zsírsav:	28,3262 g	Tel.zsírsav:	5,6340 g	Tel.zsírsav:	5,9270 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: FELNÖTT "C"
Dátum: 2026/03/16

Hétfo 2026/03/16	Kedd 2026/03/17	Szerda 2026/03/18	Csütörtök 2026/03/19	Péntek 2026/03/20
	Csontleves 195 kcal776 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Zöldborsóleves 198 kcal800 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tojásleves 155 kcal596 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Gyümölcsleves 275 kcal1.148 kJ A:Glutén,
	Rizsfelfújt 589 kcal2.462 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,	Sajtos zöldséges rakott tészta 642 kcal2.657 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Kelkáposzta fozelék 309 kcal1.291 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Rántott gomba 414 kcal1.732 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
	Kenyér 246 kcal1.031 kJ A:Glutén,	Kenyér 246 kcal1.031 kJ A:Glutén,	Csicseriborsó fasírt 540 kcal2.259 kJ A:Glutén,	Petrezselymes burgonya 319 kcal1.334 kJ
			Kenyér 246 kcal1.031 kJ A:Glutén,	Friss saláta 146 kcal609 kJ A:Mustár,
				Kenyér 246 kcal1.031 kJ A:Glutén,

Kalória:	Kalória:	Kalória:	Kalória:	Kalória:	Kalória:
Energia:	Energia:	Energia:	Energia:	Energia:	Energia:
Zsír::	Zsír::	Zsír::	Zsír::	Zsír::	Zsír::
Fehérje:	Fehérje:	Fehérje:	Fehérje:	Fehérje:	Fehérje:
Szénhidrát:	Szénhidrát:	Szénhidrát:	Szénhidrát:	Szénhidrát:	Szénhidrát:
Só:	Só:	Só:	Só:	Só:	Só:
Cukor:	Cukor:	Cukor:	Cukor:	Cukor:	Cukor:
Tel.zsírsav:	Tel.zsírsav:	Tel.zsírsav:	Tel.zsírsav:	Tel.zsírsav:	Tel.zsírsav: