

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: FELNŐTT "A"  
Dátum: 2026/04/13

| Hétfő<br>2026/04/13  | Kedd<br>2026/04/14   | Szerda<br>2026/04/15  | Csütörtök<br>2026/04/16   | Péntek<br>2026/04/17   |
|--|--|---|---|--|
| <b>Palócleves</b><br><br>313 kcal 1.284 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>Szójabab, | <b>Sertésraguleves</b><br><br>149 kcal 597 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,           | <b>Tarhonyaleves</b><br><br>180 kcal 725 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,                                    | <b>Zöldborsóleves</b><br><br>198 kcal 800 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,             | <b>Barackos almaleves</b><br><br>265 kcal 1.110 kJ<br>A:Glutén,                          |
| <b>Burgonyás kocka tészta</b><br><br>718 kcal 3.004 kJ<br>A:Glutén,                              | <b>Harcspaprikás</b><br><br>275 kcal 1.150 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>Halak, | <b>Gyros hús</b><br><br>282 kcal 1.179 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, | <b>Hentes tokány</b><br><br>215 kcal 899 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>Szójabab, | <b>Sült csirkecomb</b><br><br>383 kcal 1.602 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, |
| <b>Mandarin</b><br><br>47 kcal 196 kJ  | <b>Tészta köret durum</b><br><br>449 kcal 1.877 kJ<br>A:Glutén,                                  | <b>Sült burgonya</b><br><br>620 kcal 2.594 kJ   | <b>Tészta köret durum</b><br><br>440 kcal 1.839 kJ<br>A:Glutén,                                   | <b>Petrezselymes burgonya</b><br><br>366 kcal 1.531 kJ                                   |
| <b>Kenyér</b><br><br>246 kcal 1.031 kJ<br>A:Glutén,  | <b>Kenyér</b><br><br>246 kcal 1.031 kJ<br>A:Glutén,  | <b>Friss saláta joghurtos öntettel</b><br><br>77 kcal 323 kJ<br>A:Tej,  | <b>Kenyér</b><br><br>246 kcal 1.031 kJ<br>A:Glutén,   | <b>Fejeskáposzta saláta</b><br><br>86 kcal 359 kJ  |
|  |  | <b>Kenyér</b><br><br>246 kcal 1.031 kJ<br>A:Glutén,   |   | <b>Kenyér</b><br><br>246 kcal 1.031 kJ<br>A:Glutén,                                      |

|             |               |             |              |             |              |             |              |             |              |
|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Kalória:    | 1.325,02 kcal | Kalória:    | 1.119,32kcal | Kalória:    | 1.405,64kcal | Kalória:    | 1.098,65kcal | Kalória:    | 1.346,87kcal |
| Energia:    | 5.515,11 kJ   | Energia:    | 4.654,87kJ   | Energia:    | 5.852,25 kJ  | Energia:    | 4.568,44kJ   | Energia:    | 5.632,03 kJ  |
| Zsír:       | 26,3590 g     | Zsír:       | 31,4611 g    | Zsír:       | 73,6560 g    | Zsír:       | 28,4898 g    | Zsír:       | 32,6273 g    |
| Fehérje:    | 47,5040 g     | Fehérje:    | 57,5546 g    | Fehérje:    | 38,0390 g    | Fehérje:    | 48,8722 g    | Fehérje:    | 66,7241 g    |
| Szénhidrát: | 210,7220 g    | Szénhidrát: | 146,9211 g   | Szénhidrát: | 157,7170 g   | Szénhidrát: | 151,6497 g   | Szénhidrát: | 186,9788 g   |
| Só:         | 7,9956 g      | Só:         | 10,4823 g    | Só:         | 14,1356 g    | Só:         | 11,3288 g    | Só:         | 11,4593 g    |
| Cukor:      | 30,3320 g     | Cukor:      | 10,0880 g    | Cukor:      | 18,5890 g    | Cukor:      | 8,4281 g     | Cukor:      | 67,9155 g    |
| Tel.zsírsv: | 4,0700 g      | Tel.zsírsv: | 6,0790 g     | Tel.zsírsv: | 15,3020 g    | Tel.zsírsv: | 26,4522 g    | Tel.zsírsv: | 5,4705 g     |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: FELNŐTT "B"  
Dátum: 2026/04/13

| Hétfő<br>2026/04/13  | Kedd<br>2026/04/14   | Szerda<br>2026/04/15   | Csütörtök<br>2026/04/16   | Péntek<br>2026/04/17  |
|--|--|--|---|---|
| <b>Palócleves</b><br>313 kcal 1.284 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>Szójabab, | <b>Sertésraguleves</b><br>149 kcal 597 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, | <b>Tarhonyaleves</b><br>180 kcal 725 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,                     | <b>Zöldborsóleves</b><br>198 kcal 800 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, | <b>Barackos almaleves</b><br>265 kcal 1.110 kJ<br>A:Glutén,                         |
| <b>Tejberizs</b><br>640 kcal 2.678 kJ<br>A:Tej,  | <b>Rántott csirkemell</b><br>510 kcal 2.134 kJ<br>A:Glutén, Tojás,                 | <b>Rakott kelkáposzta</b><br>638 kcal 2.666 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>Szójabab, | <b>Sült hurka</b><br>1.253 kcal 5.239 kJ  | <b>Töltött dagadó</b><br>697 kcal 2.916 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, |
| <b>Mandarin</b><br>47 kcal 196 kJ  | <b>Rizibizi</b><br>471 kcal 1.969 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,      | <b>Kenyér</b><br>246 kcal 1.031 kJ<br>A:Glutén,  | <b>Sült kolbász</b><br>658 kcal 2.751 kJ  | <b>Párolt rizs</b><br>424 kcal 1.772 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,    |
| <b>Kenyér</b><br>246 kcal 1.031 kJ<br>A:Glutén,  | <b>Kenyér</b><br>246 kcal 1.031 kJ<br>A:Glutén,                                    |  | <b>Tepsis burgonya</b><br>3.852 kcal 16.109 kJ                                    | <b>Fejeskáposzta saláta</b><br>86 kcal 359 kJ                                       |
|  | <b>Savanyúság cékla</b><br>78 kcal 326 kJ  |  | <b>Kenyér</b><br>246 kcal 1.031 kJ<br>A:Glutén,                                   | <b>Kenyér</b><br>246 kcal 1.031 kJ<br>A:Glutén,                                     |

|               |               |               |              |               |              |               |              |               |              |
|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| Kalória:      | 1.246,90 kcal | Kalória:      | 1.454,59kcal | Kalória:      | 1.063,61kcal | Kalória:      | 6.206,79kcal | Kalória:      | 1.718,83kcal |
| Energia:      | 5.188,41 kJ   | Energia:      | 6.056,95kJ   | Energia:      | 4.421,90 kJ  | Energia:      | 25.929,94kJ  | Energia:      | 7.187,63 kJ  |
| Zsír:         | 24,6950 g     | Zsír:         | 38,9243 g    | Zsír:         | 43,1060 g    | Zsír:         | 121,9140 g   | Zsír:         | 71,7245 g    |
| Fehérje:      | 39,2330 g     | Fehérje:      | 67,8778 g    | Fehérje:      | 47,8090 g    | Fehérje:      | 172,9338 g   | Fehérje:      | 37,7929 g    |
| Szénhidrát:   | 205,4409 g    | Szénhidrát:   | 196,1955 g   | Szénhidrát:   | 114,1380 g   | Szénhidrát:   | 828,7425 g   | Szénhidrát:   | 227,0845 g   |
| Só:           | 5,9846 g      | Só:           | 12,4628 g    | Só:           | 7,7699 g     | Só:           | 13,5741 g    | Só:           | 11,3479 g    |
| Cukor:        | 77,3590 g     | Cukor:        | 22,5350 g    | Cukor:        | 8,1050 g     | Cukor:        | 127,3681 g   | Cukor:        | 60,8700 g    |
| Tel.zsírsvav: | 7,7890 g      | Tel.zsírsvav: | 4,6520 g     | Tel.zsírsvav: | 9,1240 g     | Tel.zsírsvav: | 54,4757 g    | Tel.zsírsvav: | 25,4580 g    |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: FELNŐTT "C"  
Dátum: 2026/04/13

| Hétfő<br>2026/04/13  | Kedd<br>2026/04/14   | Szerda<br>2026/04/15  | Csütörtök<br>2026/04/16  | Péntek<br>2026/04/17 |
|--|--|---|--|----------------------|
| <b>Sertésraguleves</b><br><br>149 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 597 kJ   | <b>Tarhonyaleves</b><br><br>180 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 725 kJ           | <b>Zöldborsóleves</b><br><br>198 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 800 kJ | <b>Barackos almaleves</b><br><br>265 kcal<br>A:Glutén, 1.110 kJ                      |                      |
| <b>Mákos gubával töltött zsemle</b><br><br>547 kcal<br>A:Glutén, Tej, Diófélék, 2.286 kJ | <b>Csoben sült zöldségek</b><br><br>380 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.590 kJ | <b>Rántott sajt</b><br><br>673 kcal<br>A:Glutén, Tej, 2.816 kJ                        | <b>Töltött gomba</b><br><br>317 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, 1.328 kJ               |                      |
| <b>Vanília sodó</b><br><br>115 kcal<br>A:Glutén, Tej, 482 kJ                             | <b>Sült burgonya</b><br><br>620 kcal 2.594 kJ  | <b>Párolt rizs</b><br><br>379 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.583 kJ  | <b>Párolt rizs</b><br><br>424 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.772 kJ |                      |
| <b>Kenyér</b><br><br>246 kcal<br>A:Glutén, 1.031 kJ                                      | <b>Friss saláta joghurtos öntettel</b><br><br>77 kcal<br>A:Tej, 323 kJ                         | <b>Tartármártás</b><br><br>543 kcal<br>A:Tojás, Tej, Mustár, 2.272 kJ                 | <b>Fejeskáposzta saláta</b><br><br>86 kcal 359 kJ                                    |                      |
|  | <b>Kenyér</b><br><br>246 kcal<br>A:Glutén, 1.031 kJ  | <b>Kenyér</b><br><br>246 kcal<br>A:Glutén, 1.031 kJ                                   | <b>Kenyér</b><br><br>246 kcal<br>A:Glutén, 1.031 kJ                                  |                      |

|               |               |              |               |              |               |              |               |              |
|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| Kalória:      | Kalória:      | 1.057,32kcal | Kalória:      | 1.503,94kcal | Kalória:      | 2.039,20kcal | Kalória:      | 1.339,00kcal |
| Energia:      | Energia:      | 4.395,61kJ   | Energia:      | 6.263,33 kJ  | Energia:      | 8.501,72kJ   | Energia:      | 5.599,31 kJ  |
| Zsír:         | Zsír:         | 21,7414 g    | Zsír:         | 63,9950 g    | Zsír:         | 104,6811 g   | Zsír:         | 24,5201 g    |
| Fehérje:      | Fehérje:      | 40,3876 g    | Fehérje:      | 44,3540 g    | Fehérje:      | 57,2729 g    | Fehérje:      | 35,0677 g    |
| Szénhidrát:   | Szénhidrát:   | 168,3870 g   | Szénhidrát:   | 180,3930 g   | Szénhidrát:   | 207,4053 g   | Szénhidrát:   | 240,3963 g   |
| Só:           | Só:           | 6,0029 g     | Só:           | 14,0716 g    | Só:           | 13,4274 g    | Só:           | 11,9793 g    |
| Cukor:        | Cukor:        | 45,8515 g    | Cukor:        | 23,7320 g    | Cukor:        | 35,7741 g    | Cukor:        | 63,2520 g    |
| Tel.zsírsvav: | Tel.zsírsvav: | 3,4224 g     | Tel.zsírsvav: | 18,1920 g    | Tel.zsírsvav: | 50,3677 g    | Tel.zsírsvav: | 6,5400 g     |