

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: FELNÖTT "A"  
Dátum: 2026/06/15

Hétfő 2026/06/15	Kedd 2026/06/16	Szerda 2026/06/17	Csütörtök 2026/06/18	Péntek 2026/06/19
<b>Tárkonyos sertésraguleves</b> 268 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, 1.086 kJ	<b>Lebbencsleves</b> 230 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 911 kJ	<b>Sajtkrémleves</b> 344 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.398 kJ	<b>Paradicsomleves</b> 290 kcal A:Glutén, Zeller, 1.135 kJ	<b>Májgaluskaleves</b> 232 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 903 kJ
<b>Burgonyás kocka tészta</b> 671 kcal A:Glutén, 2.808 kJ	<b>Mézes mustáros csirkemell</b> 264 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, Szójabab, 1.103 kJ	<b>Sertéshúsos zöldséges bulgur</b> 676 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.829 kJ	<b>Magyaros sertéssült</b> 311 kcal A:Glutén, 1.302 kJ	<b>Csirkepörkölt</b> 520 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.176 kJ
<b>Kenyér</b> 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	<b>Párolt rizs</b> 424 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.772 kJ	<b>Vegyes vágott saláta</b> 49 kcal 206 kJ	<b>Rizibizi</b> 460 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.923 kJ	<b>Tészta köret durum</b> 522 kcal A:Glutén, 2.185 kJ
	<b>Kenyér</b> 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	<b>Kenyér</b> 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	<b>Kenyér</b> 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	<b>Kenyér</b> 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ

Kalória:	1.185,79 kcal	Kalória:	1.164,26kcal	Kalória:	1.315,78kcal	Kalória:	1.307,76kcal	Kalória:	1.521,16kcal
Energia:	4.924,87 kJ	Energia:	4.816,78kJ	Energia:	5.463,46 kJ	Energia:	5.390,90kJ	Energia:	6.293,71 kJ
Zsír::	24,9628 g	Zsír::	29,1790 g	Zsír::	44,8005 g	Zsír::	36,6030 g	Zsír::	56,9481 g
Fehérje:	43,3415 g	Fehérje:	45,8155 g	Fehérje:	51,1185 g	Fehérje:	46,5130 g	Fehérje:	99,1345 g
Szénhidrát:	186,4268 g	Szénhidrát:	168,6660 g	Szénhidrát:	172,7155 g	Szénhidrát:	188,3970 g	Szénhidrát:	151,3533 g
Só:	7,4031 g	Só:	10,4345 g	Só:	10,7596 g	Só:	10,9434 g	Só:	11,1563 g
Cukor:	16,0894 g	Cukor:	9,6370 g	Cukor:	14,8710 g	Cukor:	33,9150 g	Cukor:	5,2228 g
Tel.zsírsv:	5,8730 g	Tel.zsírsv:	3,1575 g	Tel.zsírsv:	7,4480 g	Tel.zsírsv:	5,7900 g	Tel.zsírsv:	8,4725 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: FELNÖTT "B"  
Dátum: 2026/06/15

Hétfő 2026/06/15	Kedd 2026/06/16	Szerda 2026/06/17	Csütörtök 2026/06/18	Péntek 2026/06/19
<b>Tárkonyos sertésraguleves</b> 268 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, 1.086 kJ	<b>Lebbencsleves</b> 230 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 911 kJ	<b>Sajtkrémleves</b> 344 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.398 kJ	<b>Paradicsomleves</b> 290 kcal A:Glutén, Zeller, 1.135 kJ	<b>Májgaluskaleves</b> 232 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 903 kJ
<b>Szilvatöltelkes gombóc</b> 812 kcal A:Glutén, 3.395 kJ	<b>Rántott halfilé</b> 616 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Halak, 2.576 kJ	<b>Csülök Pékné módra</b> 1.056 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 4.414 kJ	<b>Sült tarja</b> 370 kcal A:Mustár, 1.547 kJ	<b>Petrezselymes rizs</b> 399 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.668 kJ
<b>Kenyér</b> 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	<b>Sült zöldségek</b> 223 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 933 kJ	<b>Vegyes vágott saláta</b> 49 kcal 206 kJ	<b>Kelkáposzta fozelék</b> 338 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.413 kJ	<b>Kenyér</b> 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ
	<b>Friss saláta</b> 143 kcal 598 kJ	<b>Kenyér</b> 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	<b>Kenyér</b> 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	<b>Hawaii csirkemell</b> 392 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.638 kJ
	<b>Kenyér</b> 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ			

Kalória: 1.326,31 kcal  
Energia: 5.512,01 kJ  
Zsír:: 28,5194 g  
Fehérje: 39,2525 g  
Szénhidrát: 192,1461 g  
Só: 8,3921 g  
Cukor: 63,3664 g  
Tel.zsírsv: 6,0920 g

Kalória: 1.458,83kcal  
Energia: 6.048,55kJ  
Zsír:: 56,4097 g  
Fehérje: 59,5185 g  
Szénhidrát: 170,4108 g  
Só: 13,3073 g  
Cukor: 45,8730 g  
Tel.zsírsv: 5,9900 g

Kalória: 1.694,87kcal  
Energia: 7.048,78 kJ  
Zsír:: 83,1950 g  
Fehérje: 55,8510 g  
Szénhidrát: 160,5710 g  
Só: 10,6001 g  
Cukor: 24,0525 g  
Tel.zsírsv: 3,5585 g

Kalória: 1.244,47kcal  
Energia: 5.125,88kJ  
Zsír:: 49,3744 g  
Fehérje: 51,5444 g  
Szénhidrát: 139,3409 g  
Só: 10,7769 g  
Cukor: 30,8070 g  
Tel.zsírsv: 10,1570 g

Kalória: 1.269,08kcal  
Energia: 5.239,54 kJ  
Zsír:: 30,9646 g  
Fehérje: 58,0460 g  
Szénhidrát: 154,5593 g  
Só: 10,7587 g  
Cukor: 4,8478 g  
Tel.zsírsv: 6,7930 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: FELNŐTT "C"  
Dátum: 2026/06/15

**Hétfő**  
**2026/06/15**

**Kedd**  
**2026/06/16**

**Szerda**  
**2026/06/17**

**Csütörtök**  
**2026/06/18**

**Péntek**  
**2026/06/19**

<p><b>Lebbencsleves</b></p> <p>230 kcal 911 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p>	<p><b>Sajtkrémleves</b></p> <p>344 kcal 1,398 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szőjabab,</p>	<p><b>Paradicsomleves</b></p> <p>290 kcal 1.135 kJ A:Glutén, Zeller,</p>	<p><b>Májgaluskaleves</b></p> <p>232 kcal 903 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p>
<p><b>Kenyér</b></p> <p>246 kcal 1.031 kJ A:Glutén,</p>	<p><b>Rántott cukkini</b></p> <p>558 kcal 2,332 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p>	<p><b>Csicseriborsó fasírt</b></p> <p>540 kcal 2.259 kJ A:Glutén,</p>	<p><b>Zöldborsó pörkölt</b></p> <p>209 kcal 875 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p>
<p><b>Zöldséges kölessel töltött paprika</b></p> <p>486 kcal 2.031 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p>	<p><b>Zöldséges bulgur</b></p> <p>334 kcal 1,395 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p>	<p><b>Kelkáposzta fozelék</b></p> <p>338 kcal 1.413 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p>	<p><b>Tészta köret durum</b></p> <p>522 kcal 2.185 kJ A:Glutén,</p>
	<p><b>Vegyes vágott saláta</b></p> <p>49 kcal 206 kJ</p>	<p><b>Kenyér</b></p> <p>246 kcal 1.031 kJ A:Glutén,</p>	<p><b>Kenyér</b></p> <p>246 kcal 1.031 kJ A:Glutén,</p>

Kalória:	Kalória:	962,48kcal	Kalória:	1.284,19kcal	Kalória:	1.414,73kcal	Kalória:	1.210,10kcal
Energia:	Energia:	3.972,96kJ	Energia:	5.331,32 kJ	Energia:	5.838,10kJ	Energia:	4.992,87 kJ
Zsír:	Zsír:	32,3510 g	Zsír:	54,3215 g	Zsír:	56,0817 g	Zsír:	36,9526 g
Fehérje:	Fehérje:	29,8930 g	Fehérje:	53,8235 g	Fehérje:	38,5513 g	Fehérje:	45,5310 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	134,2840 g	Szénhidrát:	153,4170 g	Szénhidrát:	182,8581 g	Szénhidrát:	161,2213 g
Só:	Só:	8,0553 g	Só:	12,5910 g	Só:	10,1519 g	Só:	10,4854 g
Cukor:	Cukor:	6,8830 g	Cukor:	15,1375 g	Cukor:	38,0070 g	Cukor:	16,0818 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	7,3400 g	Tel.zsírsvav:	6,7005 g	Tel.zsírsvav:	6,6170 g	Tel.zsírsvav:	3,7980 g