

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: FELNÖTT "A"  
Dátum: 2026/07/06

Hétfő 2026/07/06	Kedd 2026/07/07	Szerda 2026/07/08	Csütörtök 2026/07/09	Péntek 2026/07/10
<b>Palóclevés</b> 469 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.936 kJ	<b>Gyümölcslevés</b> 308 kcal A:Glutén, 1.289 kJ	<b>Tarhonyaleves</b> 227 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 871 kJ	<b>Sertésraguleves</b> 212 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 861 kJ	<b>Kenyér</b> 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ
<b>Káposztás kocka</b> 723 kcal A:Glutén, 3.024 kJ	<b>Harsapaprikás</b> 314 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Halak, 1.313 kJ	<b>Gyros hús</b> 282 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.179 kJ	<b>Paprikás burgonya virslivel</b> 716 kcal A:Glutén, Tojás, 2.993 kJ	<b>Zöldborsólevés</b> 192 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 749 kJ
<b>Kenyér</b> 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	<b>Tészta köret durum</b> 522 kcal A:Glutén, 2.183 kJ	<b>Friss saláta joghurtos öntettel</b> 100 kcal A:Tej, 419 kJ	<b>Csemege uborka</b> 18 kcal A:Mustár, 75 kJ	<b>Magyaróvári sertésszelet</b> 325 kcal A:Tej, 1.361 kJ
<b>Nektarin</b> 88 kcal 368 kJ	<b>Kenyér</b> 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	<b>Sült burgonya</b> 711 kcal 2.975 kJ	<b>Kenyér</b> 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b> 413 kcal 1.727 kJ
		<b>Kenyér</b> 246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ		<b>Fejeskáposzta saláta</b> 102 kcal 426 kJ

Kalória:	1.526,66 kcal	Kalória:	1.390,59kcal	Kalória:	1.566,85kcal	Kalória:	1.192,26kcal	Kalória:	1.278,37kcal
Energia:	6.358,31 kJ	Energia:	5.815,19kJ	Energia:	6.474,36 kJ	Energia:	4.959,89kJ	Energia:	5.294,01 kJ
Zsír::	47,2780 g	Zsír::	30,1788 g	Zsír::	77,8950 g	Zsír::	30,4183 g	Zsír::	36,0123 g
Fehérje:	49,5340 g	Fehérje:	51,9790 g	Fehérje:	43,4680 g	Fehérje:	47,0140 g	Fehérje:	64,9737 g
Szénhidrát:	217,6110 g	Szénhidrát:	224,4530 g	Szénhidrát:	181,5850 g	Szénhidrát:	165,8623 g	Szénhidrát:	159,0547 g
Só:	7,9926 g	Só:	10,4113 g	Só:	14,2116 g	Só:	10,3228 g	Só:	12,7486 g
Cukor:	59,3690 g	Cukor:	57,9110 g	Cukor:	21,8250 g	Cukor:	21,0160 g	Cukor:	29,0191 g
Tel.zsírsv:	8,4770 g	Tel.zsírsv:	5,7070 g	Tel.zsírsv:	17,4120 g	Tel.zsírsv:	6,8230 g	Tel.zsírsv:	8,9407 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: FELNÖTT "B"  
Dátum: 2026/07/06

Hétfő 2026/07/06	Kedd 2026/07/07	Szerda 2026/07/08	Csütörtök 2026/07/09	Péntek 2026/07/10
<b>Palócleves</b>  469 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.936 kJ	<b>Gyümölcsleves</b>  308 kcal A:Glutén, 1.289 kJ	<b>Tarhonyaleves</b>  227 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 871 kJ	<b>Sertésraguleves</b>  212 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 861 kJ	<b>Zöldborsóleves</b>  192 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 749 kJ
<b>Tejberizs</b>  628 kcal A:Tej, 2.625 kJ	<b>Rántott csirkemell</b>  469 kcal A:Glutén, Tojás, 1.961 kJ	<b>Kenyér</b>  246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	<b>Túróval töltött zsemle</b>  630 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.633 kJ	<b>Fokhagymás csirkemáj</b>  349 kcal A:Glutén, 1.459 kJ
<b>Kenyér</b>  246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	<b>Rizibizi</b>  460 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.923 kJ	<b>Muszaka</b>  807 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 3.376 kJ	<b>Kenyér</b>  246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ	<b>Párolt rizs</b>  413 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.726 kJ
<b>Nektarin</b>  88 kcal 368 kJ	<b>Kenyér</b>  246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ			<b>Fejeskáposzta saláta</b>  102 kcal 426 kJ
	<b>Friss saláta</b>  157 kcal A:Mustár, 655 kJ			<b>Kenyér</b>  246 kcal A:Glutén, 1.031 kJ

Kalória: 1.431,41 kcal  
Energia: 5.960,02 kJ  
Zsír:: 41,5730 g  
Fehérje: 45,2690 g  
Szénhidrát: 207,6909 g  
Só: 8,1606 g  
Cukor: 77,4690 g  
Tel.zsírsv: 13,0170 g

Kalória: 1.640,04kcal  
Energia: 6.858,37kJ  
Zsír:: 31,4920 g  
Fehérje: 53,8382 g  
Szénhidrát: 275,3674 g  
Só: 11,2208 g  
Cukor: 84,9350 g  
Tel.zsírsv: 3,8350 g

Kalória: 1.280,73kcal  
Energia: 5.277,53 kJ  
Zsír:: 44,6330 g  
Fehérje: 62,5012 g  
Szénhidrát: 145,2758 g  
Só: 8,6466 g  
Cukor: 24,3550 g  
Tel.zsírsv: 13,6470 g

Kalória: 1.088,23kcal  
Energia: 4.524,85kJ  
Zsír:: 29,3118 g  
Fehérje: 59,8436 g  
Szénhidrát: 142,4605 g  
Só: 7,8163 g  
Cukor: 43,1360 g  
Tel.zsírsv: 15,9765 g

Kalória: 1.301,75kcal  
Energia: 5.391,78 kJ  
Zsír:: 35,0673 g  
Fehérje: 62,3887 g  
Szénhidrát: 171,0177 g  
Só: 19,5354 g  
Cukor: 17,7321 g  
Tel.zsírsv: 6,3407 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: FELNŐTT "C"  
Dátum: 2026/07/06

**Hétfő**  
**2026/07/06**

**Kedd**  
**2026/07/07**

**Szerda**  
**2026/07/08**

**Csütörtök**  
**2026/07/09**

**Péntek**  
**2026/07/10**

<p><b>Gyümölcsleves</b></p> <p>308 kcal A:Glutén,</p> <p>1.289 kJ</p>	<p><b>Tarhonyaleves</b></p> <p>227 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p> <p>871 kJ</p>	<p><b>Sertésraguleves</b></p> <p>212 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p> <p>861 kJ</p>	<p><b>Zöldborsóleves</b></p> <p>192 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p> <p>749 kJ</p>
<p><b>Grill camembert sajt</b></p> <p>93 kcal A:Tej,</p> <p>390 kJ</p>	<p><b>Kenyér</b></p> <p>246 kcal A:Glutén,</p> <p>1.031 kJ</p>	<p><b>Csemege uborka</b></p> <p>18 kcal A:Mustár,</p> <p>75 kJ</p>	<p><b>Rántott brokkoli</b></p> <p>405 kcal A:Glutén, Tojás,</p> <p>1.694 kJ</p>
<p><b>Rizibizi</b></p> <p>460 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p> <p>1.923 kJ</p>	<p><b>Vegetáriánus rakott padlizsán</b></p> <p>779 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p> <p>3.256 kJ</p>	<p><b>Kenyér</b></p> <p>246 kcal A:Glutén,</p> <p>1.031 kJ</p>	<p><b>Párolt rizs</b></p> <p>413 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p> <p>1.726 kJ</p>
<p><b>Friss saláta</b></p> <p>157 kcal A:Mustár,</p> <p>655 kJ</p>		<p><b>Zöldborsós paprikás burgonya</b></p> <p>568 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p> <p>2.374 kJ</p>	<p><b>Fejeskáposzta saláta</b></p> <p>102 kcal</p> <p>426 kJ</p>
<p><b>Kenyér</b></p> <p>246 kcal A:Glutén,</p> <p>1.031 kJ</p>			

Kalória:	Kalória:	1.264,48kcal	Kalória:	1.252,03kcal	Kalória:	1.044,24kcal	Kalória:	1.111,42kcal
Energia:	Energia:	5.287,43kJ	Energia:	5.157,51 kJ	Energia:	4.340,90kJ	Energia:	4.595,82 kJ
Zsír::	Zsír::	21,1359 g	Zsír::	40,3830 g	Zsír::	18,2068 g	Zsír::	26,9803 g
Fehérje:	Fehérje:	24,0856 g	Fehérje:	56,2712 g	Fehérje:	43,2655 g	Fehérje:	31,7273 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	238,1613 g	Szénhidrát:	152,9058 g	Szénhidrát:	159,2823 g	Szénhidrát:	153,0031 g
Só:	Só:	9,3857 g	Só:	8,5241 g	Só:	9,2740 g	Só:	18,2254 g
Cukor:	Cukor:	84,5531 g	Cukor:	25,1550 g	Cukor:	22,2410 g	Cukor:	20,0671 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	5,0625 g	Tel.zsírsvav:	11,9770 g	Tel.zsírsvav:	3,1255 g	Tel.zsírsvav:	2,9257 g