

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"	
Dátum: 2025/09/01	

Hétfő 2025/09/01	Kedd 2025/09/02	Szerda 2025/09/03	Csütörtök 2025/09/04	Péntek 2025/09/05
Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Kakaó 1,5 % -os tejből 137 kcal572 kJ A:Tej,	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ
Trappista sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 240 kcal1.005 kJ A:Glutén,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 212 kcal888 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 202 kcal844 kJ A:Glutén,	Túrókrém teljeskiorlésu kenyér 203 kcal849 kJ A:Glutén, Tej,	Csicscriborsókrém teljeskiörlésu kenyér 180 kcal741 kJ A:Glutén, Mustár,
Retek 5 kcal19 kJ	Kápia paprika 6 kcal25 kJ	Uborka 4 kcal15 kJ	Paprika 17 kcal69 kJ	Kápia paprika 6 kcal25 kJ

Kalória:	280,97 kcal	Kalória:	254,45kcal	Kalória:	342,04kcal	Kalória:	255,63kcal	Kalória:	222,43kcal
Energia:	1.174,99 kJ	Energia:	1.064,09kJ	Energia:	1.430,38 kJ	Energia:	1.069,01kJ	Energia:	917,04 kJ
Zsír::	10,8468 g	Zsír::	7,6068 g	Zsír::	11,3450 g	Zsír::	7,1068 g	Zsír::	3,6006 g
Fehérje:	12,9827 g	Fehérje:	12,7037 g	Fehérje:	14,9950 g	Fehérje:	10,3677 g	Fehérje:	8,3265 g
Szénhidrát:	31,9921 g	Szénhidrát:	32,7391 g	Szénhidrát:	42,5850 g	Szénhidrát:	33,5671 g	Szénhidrát:	42,2896 g
Só:	1,1350 g	Só:	0,8430 g	Só:	1,2830 g	Só:	0,7250 g	Só:	0,9260 g
Cukor:	9,7400 g	Cukor:	9,9630 g	Cukor:	19,4350 g	Cukor:	10,0550 g	Cukor:	9,8220 g
Tel.zsírsv:	6,3600 g	Tel.zsírsv:	1,6380 g	Tel.zsírsv:	5,3500 g	Tel.zsírsv:	4,0700 g	Tel.zsírsv:	0,2550 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/09/01

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/09/01	Kedd 2025/09/02	Szerda 2025/09/03	Csütörtök 2025/09/04	Péntek 2025/09/05
Gyümölcstea 04-06 éves 28 kcal118 kJ	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ
Májkrémes teljeskiorléсу kenyér 229 kcal956 kJ A:Glutén,	Halkrém teljeskiorléсу kenyér 215 kcal900 kJ A:Glutén, Halak,	Sertéspárizsi margarin teljeskiorléсу kenyér 202 kcal844 kJ A:Glutén,	Margarin teljeskiorléсу kenyér 145 kcal607 kJ A:Glutén,	Csicscriborsókrém teljeskiörléсу kenyér 235 kcal971 kJ A:Glutén, Mustár,
Retek 04-06 éves 3 kcal13 kJ	Kápia paprika 6 kcal25 kJ	Uborka 4 kcal15 kJ	Paprika 17 kcal69 kJ	Kápia paprika 6 kcal25 kJ

Kalória:	259,87 kcal	Kalória:	257,18kcal	Kalória:	241,44kcal	Kalória:	197,90kcal	Kalória:	277,31kcal
Energia:	1.086,76 kJ	Energia:	1.075,51kJ	Energia:	1.009,67 kJ	Energia:	827,61kJ	Energia:	1.146,56 kJ
Zsír::	6,4024 g	Zsír::	3,1728 g	Zsír::	8,3468 g	Zsír::	3,8068 g	Zsír::	3,1246 g
Fehérje:	9,5851 g	Fehérje:	14,5057 g	Fehérje:	8,3977 g	Fehérje:	5,0577 g	Fehérje:	11,2555 g
Szénhidrát:	39,5533 g	Szénhidrát:	41,1971 g	Szénhidrát:	32,2071 g	Szénhidrát:	32,2571 g	Szénhidrát:	51,6346 g
Só:	1,1060 g	Só:	0,9170 g	Só:	1,0830 g	Só:	0,6170 g	Só:	1,0270 g
Cukor:	7,8890 g	Cukor:	9,8890 g	Cukor:	9,8350 g	Cukor:	9,7050 g	Cukor:	9,9490 g
Tel.zsírsv:	1,9740 g	Tel.zsírsv:	1,1940 g	Tel.zsírsv:	3,3500 g	Tel.zsírsv:	1,7500 g	Tel.zsírsv:	0,2970 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2025/09/01

Hétfo 2025/09/01	Kedd 2025/09/02	Szerda 2025/09/03	Csütörtök 2025/09/04	Péntek 2025/09/05
Burgonyaleves magyaros 215 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 872 kJ	Karfiolleves tejfölös 149 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 596 kJ	Tejszínes kukoricás csirke 221 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 923 kJ	Gyümölcsleves 116 kcal A:Glutén, 483 kJ	Sertés gulyásleves 274 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.120 kJ
Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Bolognai spagetti 561 kcal A:Glutén, Tej, 2.344 kJ	Párolt rizs 247 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.032 kJ	Tempurabundás csirkemell süto ben sü tve 250 kcal A:Glutén, 1.046 kJ	Tejbedara 364 kcal A:Glutén, Tej, 1.524 kJ
Zöldborsó fozelék 264 kcal A:Glutén, Tej, 1.076 kJ		Csontleves 178 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 717 kJ	Petrezselymes burgonya 255 kcal 1.067 kJ	
Alma 52 kcal 217 kJ			Fejeskáposzta saláta 53 kcal 223 kJ	

Kalória:	570,58 kcal	Kalória:	709,14kcal	Kalória:	645,24kcal	Kalória:	674,57kcal	Kalória:	638,49kcal
Energia:	2.334,10 kJ	Energia:	2.939,54kJ	Energia:	2.672,33 kJ	Energia:	2.819,87kJ	Energia:	2.644,07 kJ
Zsír::	19,2435 g	Zsír::	23,5360 g	Zsír::	23,6870 g	Zsír::	26,4383 g	Zsír::	17,0460 g
Fehérje:	20,8385 g	Fehérje:	36,8520 g	Fehérje:	30,9905 g	Fehérje:	15,7852 g	Fehérje:	24,9280 g
Szénhidrát:	72,0510 g	Szénhidrát:	83,6790 g	Szénhidrát:	72,7570 g	Szénhidrát:	87,2922 g	Szénhidrát:	89,3320 g
Só:	0,9512 g	Só:	1,2792 g	Só:	1,1181 g	Só:	1,0156 g	Só:	0,9909 g
Cukor:	30,6830 g	Cukor:	23,4370 g	Cukor:	4,6265 g	Cukor:	35,0305 g	Cukor:	41,4130 g
Tel.zsír sav:	1,5645 g	Tel.zsír sav:	8,0560 g	Tel.zsír sav:	1,6399 g	Tel.zsír sav:	3,3040 g	Tel.zsír sav:	6,2368 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/09/01

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/09/01	Kedd 2025/09/02	Szerda 2025/09/03	Csütörtök 2025/09/04	Péntek 2025/09/05
Burgonyaleves magyaros 222 kcal903 kJ A:Glutén, Zeller,	Karfiolleves 143 kcal547 kJ A:Glutén, Zeller,	Csontleves 176 kcal711 kJ A:Glutén, Zeller,	Gyümölcsleves 114 kcal474 kJ A:Glutén,	Sertés gulyásleves 163 kcal654 kJ A:Zeller,
Fott kemény tojás 37 kcal156 kJ A:Tojás,	Bolognai spagetti 501 kcal2.095 kJ A:Glutén,	Kukoricás csirkeragu 260 kcal1.087 kJ A:Glutén,	Tempurabundás csirkemell süto bén sü 225 kcal942 kJ A:Glutén,	Tejberizs 420 kcal1.755 kJ
Natúr sertésszelet 8 kcal34 kJ		Párolt rizs 280 kcal1.172 kJ	Petrezselymes burgonya 230 kcal964 kJ	
Zöldborsó fozelék 277 kcal1.132 kJ A:Glutén,			Fejeskáposzta saláta 53 kcal223 kJ	
Alma 62 kcal261 kJ			Natúr csirkemell 116 kcal484 kJ	

Kalória:	607,16 kcal	Kalória:	644,11kcal	Kalória:	716,44kcal	Kalória:	738,33kcal	Kalória:	582,25kcal
Energia:	2.487,06 kJ	Energia:	2.641,56kJ	Energia:	2.970,07 kJ	Energia:	3.086,49kJ	Energia:	2.408,91 kJ
Zsír::	19,0791 g	Zsír::	15,9135 g	Zsír::	24,4012 g	Zsír::	23,4623 g	Zsír::	8,6770 g
Fehérje:	22,7121 g	Fehérje:	33,7380 g	Fehérje:	36,4429 g	Fehérje:	37,9702 g	Fehérje:	16,4780 g
Szénhidrát:	77,7283 g	Szénhidrát:	87,6020 g	Szénhidrát:	83,5635 g	Szénhidrát:	91,2701 g	Szénhidrát:	105,8649 g
Só:	0,9504 g	Só:	0,9635 g	Só:	1,0291 g	Só:	1,9137 g	Só:	1,0795 g
Cukor:	31,6780 g	Cukor:	22,7165 g	Cukor:	5,8905 g	Cukor:	34,5115 g	Cukor:	44,1410 g
Tel.zsírsv:	1,4234 g	Tel.zsírsv:	2,9607 g	Tel.zsírsv:	1,9283 g	Tel.zsírsv:	2,8840 g	Tel.zsírsv:	1,1910 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"	
Dátum: 2025/09/01	

Hétfo 2025/09/01	Kedd 2025/09/02	Szerda 2025/09/03	Csütörtök 2025/09/04	Péntek 2025/09/05
Burgonyaleves magyaros 230 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 936 kJ	Karfiolleves tejfölös 210 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 853 kJ	Tejszínes kukoricás csirke 256 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.069 kJ	Gyümölcsleves 116 kcal A:Glutén, 484 kJ	Sertés gulyásleves 186 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 751 kJ
Fott kemény tojás 60 kcal A:Tojás, 253 kJ	Bolognai spagetti 624 kcal A:Glutén, Tej, 2.608 kJ	Párolt rizs 297 kcal 1.243 kJ	Tempurabundás csirkemell süto ben sütv 281 kcal A:Glutén, 1.177 kJ	Tejbedara 414 kcal A:Glutén, Tej, 1.730 kJ
Zöldborsó fozelék 305 kcal A:Glutén, Tej, 1.248 kJ		Csontleves 178 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 717 kJ	Petrezselymes burgonya 255 kcal 1.068 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ			Fejeskáposzta saláta 57 kcal 237 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ				

Kalória:	793,56 kcal	Kalória:	833,92kcal	Kalória:	730,41kcal	Kalória:	709,18kcal	Kalória:	719,91kcal
Energia:	3.266,58 kJ	Energia:	3.461,36kJ	Energia:	3.028,50 kJ	Energia:	2.965,54kJ	Energia:	2.984,58 kJ
Zsír::	27,1655 g	Zsír::	28,9795 g	Zsír::	26,9925 g	Zsír::	28,7291 g	Zsír::	14,6680 g
Fehérje:	28,0345 g	Fehérje:	41,2390 g	Fehérje:	34,5180 g	Fehérje:	17,0327 g	Fehérje:	30,1710 g
Szénhidrát:	104,5870 g	Szénhidrát:	97,4200 g	Szénhidrát:	82,2270 g	Szénhidrát:	89,4377 g	Szénhidrát:	110,3199 g
Só:	1,9812 g	Só:	1,7375 g	Só:	1,4791 g	Só:	1,5947 g	Só:	1,5125 g
Cukor:	35,1700 g	Cukor:	26,7460 g	Cukor:	4,9130 g	Cukor:	35,1014 g	Cukor:	47,7860 g
Tel.zsírsav:	2,1805 g	Tel.zsírsav:	8,7870 g	Tel.zsírsav:	1,9029 g	Tel.zsírsav:	3,6140 g	Tel.zsírsav:	6,2145 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK /FELSŐ EBÉD"B"
Dátum: 2025/09/01

Hétfo 2025/09/01	Kedd 2025/09/02	Szerda 2025/09/03	Csütörtök 2025/09/04	Péntek 2025/09/05
Burgonyaleves magyaros 230 kcal 936 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Karfiolleves tejfölös 210 kcal 853 kJ A:Glutén, Tej, Zeller,	Tejszínes kukoricás csirke 256 kcal 1.069 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Gyümölcsleves 116 kcal 484 kJ A:Glutén,	Sertés gulyásleves 189 kcal 765 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
Fott kemény tojás 60 kcal 253 kJ A:Tojás,	Bolognai spagetti 624 kcal 2.608 kJ A:Glutén, Tej,	Párolt rizs 297 kcal 1.243 kJ	Tempurabundás csirkemell süto b en sütv 281 kcal 1.177 kJ A:Glutén,	Tejbedara 414 kcal 1.730 kJ A:Glutén, Tej,
Zöldborsó fozelék 305 kcal 1.248 kJ A:Glutén, Tej,		Csontleves 178 kcal 717 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Petrezselymes burgonya 255 kcal 1.068 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal 504 kJ A:Glutén,
Alma 78 kcal 326 kJ			Fejeskáposzta saláta 57 kcal 237 kJ	
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal 504 kJ A:Glutén,				

Kalória:	793,56 kcal	Kalória:	833,92kcal	Kalória:	730,41kcal	Kalória:	709,18kcal	Kalória:	723,25kcal
Energia:	3.266,58 kJ	Energia:	3.461,36kJ	Energia:	3.028,50 kJ	Energia:	2.965,54kJ	Energia:	2.998,56 kJ
Zsír::	27,1655 g	Zsír::	28,9795 g	Zsír::	26,9925 g	Zsír::	28,7291 g	Zsír::	14,6770 g
Fehérje:	28,0345 g	Fehérje:	41,2390 g	Fehérje:	34,5180 g	Fehérje:	17,0327 g	Fehérje:	30,5670 g
Szénhidrát:	104,5870 g	Szénhidrát:	97,4200 g	Szénhidrát:	82,2270 g	Szénhidrát:	89,4377 g	Szénhidrát:	110,6439 g
Só:	1,9812 g	Só:	1,7375 g	Só:	1,4791 g	Só:	1,5947 g	Só:	1,5185 g
Cukor:	35,1700 g	Cukor:	26,7460 g	Cukor:	4,9130 g	Cukor:	35,1014 g	Cukor:	48,1340 g
Tel.zsírsv:	2,1805 g	Tel.zsírsv:	8,7870 g	Tel.zsírsv:	1,9029 g	Tel.zsírsv:	3,6140 g	Tel.zsírsv:	6,2175 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2025/09/01

Hétfo 2025/09/01	Kedd 2025/09/02	Szerda 2025/09/03	Csütörtök 2025/09/04	Péntek 2025/09/05
Tej 1,5 %-os 92 kcal385 kJ A:Tej,	Soproni felvágott margarin fehér kenyér 230 kcal960 kJ A:Glutén,	Kifli kocka sajt 197 kcal824 kJ A:Glutén, Tej,	Sonka margarin magvas kenyér 179 kcal748 kJ A:Glutén,	Csemege kolbász margarin lenmagos teljeskiorlésu zsemle 256 kcal1.071 kJ A:Glutén,
Meggyes rúd 205 kcal857 kJ A:Glutén,				

Kalória:	296,98 kcal	Kalória:	229,58kcal	Kalória:	197,11kcal	Kalória:	178,82kcal	Kalória:	256,11kcal
Energia:	1.241,93 kJ	Energia:	960,09kJ	Energia:	824,30 kJ	Energia:	747,79kJ	Energia:	1.071,02 kJ
Zsír::	11,1300 g	Zsír::	10,5050 g	Zsír::	3,9895 g	Zsír::	4,6700 g	Zsír::	9,8050 g
Fehérje:	9,8100 g	Fehérje:	7,0300 g	Fehérje:	6,2585 g	Fehérje:	8,2700 g	Fehérje:	8,7550 g
Szénhidrát:	38,3460 g	Szénhidrát:	26,3150 g	Szénhidrát:	32,9580 g	Szénhidrát:	25,7450 g	Szénhidrát:	28,3200 g
Só:	0,2660 g	Só:	1,1300 g	Só:	0,6205 g	Só:	1,3500 g	Só:	0,9630 g
Cukor:	16,1100 g	Cukor:	0,4200 g	Cukor:	1,4065 g	Cukor:	0,4150 g	Cukor:	0,8600 g
Tel.zsírsav:	6,5960 g	Tel.zsírsav:	4,6400 g	Tel.zsírsav:	2,4755 g	Tel.zsírsav:	1,8750 g	Tel.zsírsav:	3,9650 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/09/01

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/09/01	Kedd 2025/09/02	Szerda 2025/09/03	Csütörtök 2025/09/04	Péntek 2025/09/05
Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Soproni felvágott margarin fehér kenyér 230 kcal960 kJ A:Glutén,	Kifli méz 151 kcal632 kJ A:Glutén,	Sonka margarin magvas kenyér 179 kcal748 kJ A:Glutén,	Csemege kolbász margarin lenmagos teljeskiorlésu zsemle 245 kcal1.023 kJ A:Glutén,
Meggyes rúd 206 kcal860 kJ A:Glutén,				

Kalória:	241,79 kcal	Kalória:	229,58kcal	Kalória:	151,02kcal	Kalória:	178,82kcal	Kalória:	244,59kcal
Energia:	1.011,12 kJ	Energia:	960,09kJ	Energia:	631,55 kJ	Energia:	747,79kJ	Energia:	1.022,83 kJ
Zsír::	8,1318 g	Zsír::	10,5050 g	Zsír::	0,4895 g	Zsír::	4,6700 g	Zsír::	9,3550 g
Fehérje:	3,2127 g	Fehérje:	7,0300 g	Fehérje:	4,6585 g	Fehérje:	8,2700 g	Fehérje:	7,9750 g
Szénhidrát:	40,2697 g	Szénhidrát:	26,3150 g	Szénhidrát:	30,8330 g	Szénhidrát:	25,7450 g	Szénhidrát:	28,2900 g
Só:	0,0660 g	Só:	1,1300 g	Só:	0,4455 g	Só:	1,3500 g	Só:	0,8950 g
Cukor:	17,9331 g	Cukor:	0,4200 g	Cukor:	0,1815 g	Cukor:	0,4150 g	Cukor:	0,8800 g
Tel.zsírsav:	4,5960 g	Tel.zsírsav:	4,6400 g	Tel.zsírsav:	0,2255 g	Tel.zsírsav:	1,8750 g	Tel.zsírsav:	3,9050 g