

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"	
Dátum: 2025/12/08	

Hétfo 2025/12/08	Kedd 2025/12/09	Szerda 2025/12/10	Csütörtök 2025/12/11	Péntek 2025/12/12
Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ	Kakaó 1,5 % -os tejből 137 kcal572 kJ A:Tej,	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ
Vajkrém teljeskiorléсу kenyer 153 kcal639 kJ A:Glutén, Tej,	Margarinos mézes kenyér 199 kcal831 kJ A:Glutén,	Halkrém teljeskiorléсу kenyer 212 kcal888 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Fatörzs kifli 180 kcal754 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorléсу kenyér 172 kcal718 kJ A:Glutén,
		Paprika 17 kcal69 kJ		Uborka 4 kcal15 kJ

Kalória:	189,03 kcal	Kalória:	234,83kcal	Kalória:	265,07kcal	Kalória:	317,02kcal	Kalória:	211,34kcal
Energia:	790,50 kJ	Energia:	982,06kJ	Energia:	1.108,49 kJ	Energia:	1.325,73kJ	Energia:	883,81 kJ
Zsír::	3,9168 g	Zsír::	3,6068 g	Zsír::	7,6068 g	Zsír::	7,2400 g	Zsír::	4,1768 g
Fehérje:	5,4977 g	Fehérje:	3,4927 g	Fehérje:	12,5837 g	Fehérje:	10,6900 g	Fehérje:	9,2977 g
Szénhidrát:	31,8871 g	Szénhidrát:	46,6871 g	Szénhidrát:	32,7391 g	Szénhidrát:	50,1400 g	Szénhidrát:	33,3471 g
Só:	0,6400 g	Só:	0,6350 g	Só:	0,8430 g	Só:	0,4900 g	Só:	1,3380 g
Cukor:	10,0100 g	Cukor:	21,3300 g	Cukor:	9,9630 g	Cukor:	22,8700 g	Cukor:	9,8650 g
Tel.zsírsav:	2,1600 g	Tel.zsírsav:	1,8800 g	Tel.zsírsav:	1,6380 g	Tel.zsírsav:	4,1950 g	Tel.zsírsav:	1,7600 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2025/12/08	

Hétfo 2025/12/08	Kedd 2025/12/09	Szerda 2025/12/10	Csütörtök 2025/12/11	Péntek 2025/12/12
Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ	Gyümölcsstea 36 kcal151 kJ
Margarin teljeskiorlésu kenyér 193 kcal809 kJ A:Glutén,	Margarinos mézes kenyér 273 kcal1.142 kJ A:Glutén,	Halkrém teljeskiorlésu kenyér 212 kcal888 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,	Fatörzs kifli 173 kcal723 kJ A:Glutén,	Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 237 kcal993 kJ A:Glutén,
Paprika 17 kcal69 kJ		Paprika 17 kcal69 kJ		Üborka 4 kcal15 kJ

Kalória:	246,07 kcal	Kalória:	309,26kcal	Kalória:	265,07kcal	Kalória:	209,21kcal	Kalória:	277,21kcal
Energia:	1.029,06 kJ	Energia:	1.293,31kJ	Energia:	1.108,49 kJ	Energia:	874,87kJ	Energia:	1.159,26 kJ
Zsír::	4,1728 g	Zsír::	4,8488 g	Zsír::	7,6068 g	Zsír::	4,0722 g	Zsír::	6,5428 g
Fehérje:	6,9557 g	Fehérje:	4,8797 g	Fehérje:	12,5837 g	Fehérje:	3,9291 g	Fehérje:	11,2457 g
Szénhidrát:	41,1471 g	Szénhidrát:	60,9221 g	Szénhidrát:	32,7391 g	Szénhidrát:	38,5341 g	Szénhidrát:	42,2871 g
Só:	0,8190 g	Só:	0,8810 g	Só:	0,8430 g	Só:	0,2784 g	Só:	1,6200 g
Cukor:	9,9590 g	Cukor:	25,4470 g	Cukor:	9,9630 g	Cukor:	13,0992 g	Cukor:	10,1690 g
Tel.zsírsav:	1,8340 g	Tel.zsírsav:	2,5220 g	Tel.zsírsav:	1,6380 g	Tel.zsírsav:	2,1072 g	Tel.zsírsav:	2,9440 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2025/12/08

Hétfo 2025/12/08	Kedd 2025/12/09	Szerda 2025/12/10	Csütörtök 2025/12/11	Péntek 2025/12/12
Palócleves 273 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.118 kJ	Sertésraguleves 127 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 504 kJ	Tarhonyaleves 04-06 éves 137 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 548 kJ	Zöldborsóleves 158 kcal A:Glutén, Zeller, 635 kJ	Barackos almaleves 112 kcal A:Glutén, 468 kJ
Tejberizs 418 kcal A:Tej, 1.750 kJ	Harcsapaprikás 183 kcal A:Tej, Halak, 767 kJ	Gyros hús 141 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 591 kJ	Rántott sajt süto ben sütv e 304 kcal A:Glutén, Tej, 1.270 kJ	Sült csirkecomb 260 kcal 1.086 kJ
	Tészta köret durum 322 kcal A:Glutén, 1.348 kJ	Sült burgonya 410 kcal 1.716 kJ	Párolt rizs 247 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.032 kJ	Petrezselymes burgonya 212 kcal 885 kJ
		Friss saláta joghurtos öntettel 72 kcal A:Tej, 302 kJ	Áfonya öntet 55 kcal 229 kJ	

Kalória:	691,88 kcal	Kalória:	632,57kcal	Kalória:	761,09kcal	Kalória:	763,30kcal	Kalória:	583,50kcal
Energia:	2.867,36 kJ	Energia:	2.619,32kJ	Energia:	3.156,79 kJ	Energia:	3.166,03kJ	Energia:	2.439,98 kJ
Zsír::	19,8755 g	Zsír::	23,7175 g	Zsír::	42,0745 g	Zsír::	28,6359 g	Zsír::	21,4018 g
Fehérje:	25,0685 g	Fehérje:	35,0660 g	Fehérje:	22,2577 g	Fehérje:	25,0287 g	Fehérje:	34,6849 g
Szénhidrát:	98,2190 g	Szénhidrát:	68,1850 g	Szénhidrát:	80,3608 g	Szénhidrát:	93,4920 g	Szénhidrát:	57,9365 g
Só:	1,2044 g	Só:	1,6037 g	Só:	1,9173 g	Só:	1,5552 g	Só:	0,9563 g
Cukor:	43,0210 g	Cukor:	6,2940 g	Cukor:	16,2510 g	Cukor:	16,9486 g	Cukor:	21,8375 g
Tel.zsírsav:	7,8999 g	Tel.zsírsav:	4,6090 g	Tel.zsírsav:	9,6805 g	Tel.zsírsav:	8,5171 g	Tel.zsírsav:	3,3000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/12/08

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/12/08	Kedd 2025/12/09	Szerda 2025/12/10	Csütörtök 2025/12/11	Péntek 2025/12/12
Palócleves 210 kcal853 kJ A:Glutén, Zeller,	Sertésraguleves 103 kcal404 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Tarhonyaleves 157 kcal631 kJ A:Glutén, Zeller,	Zöldborsóleves 158 kcal635 kJ A:Glutén, Zeller,	Barackos almaleves 156 kcal652 kJ A:Glutén,
Tejberizs 400 kcal1.674 kJ	Harcsapaprikás 152 kcal637 kJ A:Halak,	Gyros hús 141 kcal591 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell süto 287 kcal1.200 kJ A:Glutén,	Sült csirkecomb 283 kcal1.185 kJ
	Tészta köret durum 339 kcal1.418 kJ A:Glutén,	Sült burgonya 410 kcal1.716 kJ	Párolt rizs 245 kcal1.024 kJ	Petrezselymes burgonya 212 kcal885 kJ
		Friss saláta 58 kcal244 kJ		

Kalória:	610,28 kcal	Kalória:	594,07kcal	Kalória:	767,04kcal	Kalória:	690,00kcal	Kalória:	651,12kcal
Energia:	2.526,12 kJ	Energia:	2.458,32kJ	Energia:	3.181,68 kJ	Energia:	2.859,52kJ	Energia:	2.722,73 kJ
Zsír::	12,4470 g	Zsír::	22,4255 g	Zsír::	41,3330 g	Zsír::	25,8374 g	Zsír::	22,3118 g
Fehérje:	16,8000 g	Fehérje:	33,8510 g	Fehérje:	22,3940 g	Fehérje:	22,4372 g	Fehérje:	38,5189 g
Szénhidrát:	103,0199 g	Szénhidrát:	62,8000 g	Szénhidrát:	82,5738 g	Szénhidrát:	85,5120 g	Szénhidrát:	69,0368 g
Só:	1,1620 g	Só:	1,5741 g	Só:	1,9653 g	Só:	1,8860 g	Só:	0,9903 g
Cukor:	38,9690 g	Cukor:	5,9130 g	Cukor:	15,7490 g	Cukor:	5,2036 g	Cukor:	32,8375 g
Tel.zsírsav:	1,6220 g	Tel.zsírsav:	2,9940 g	Tel.zsírsav:	9,2120 g	Tel.zsírsav:	3,1296 g	Tel.zsírsav:	3,5360 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"	
Dátum: 2025/12/08	

Hétfo 2025/12/08	Kedd 2025/12/09	Szerda 2025/12/10	Csütörtök 2025/12/11	Péntek 2025/12/12
Palócleves 235 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 931 kJ	Sertésraguleves 137 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 547 kJ	Tarhonyaleves 164 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 659 kJ	Zöldborsóleves 158 kcal A:Glutén, Zeller, 635 kJ	Barackos almaleves 124 kcal A:Glutén, 519 kJ
Tejberizs 384 kcal A:Tej, 1.606 kJ	Harcsapaprikás 212 kcal A:Tej, Halak, 886 kJ	Gyros hús 159 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 665 kJ	Rántott sajt süto ben sütv e 316 kcal A:Glutén, Tej, 1.321 kJ	Sült csirkecomb 279 kcal 1.165 kJ
Alma 104 kcal 435 kJ	Tészta köret durum 376 kcal A:Glutén, 1.571 kJ	Sült burgonya 397 kcal 1.661 kJ	Párolt rizs 281 kcal 1.174 kJ	Petrezselymes burgonya 255 kcal 1.068 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ		Friss saláta joghurtos öntettel 74 kcal A:Tej, 311 kJ	Áfonya öntet 82 kcal 344 kJ	Vegyes vágott saláta 49 kcal 206 kJ

Kalória:	843,44 kcal	Kalória:	724,65kcal	Kalória:	794,31kcal	Kalória:	836,95kcal	Kalória:	707,47kcal
Energia:	3.475,16 kJ	Energia:	3.004,41kJ	Energia:	3.295,70 kJ	Energia:	3.474,01kJ	Energia:	2.958,36 kJ
Zsír::	15,3185 g	Zsír::	28,3520 g	Zsír::	40,0960 g	Zsír::	27,1724 g	Zsír::	23,8934 g
Fehérje:	32,6055 g	Fehérje:	40,1365 g	Fehérje:	25,7666 g	Fehérje:	28,6232 g	Fehérje:	41,9919 g
Szénhidrát:	135,0510 g	Szénhidrát:	75,5235 g	Szénhidrát:	90,2928 g	Szénhidrát:	110,4560 g	Szénhidrát:	74,6904 g
Só:	1,8126 g	Só:	1,8556 g	Só:	2,4285 g	Só:	2,0285 g	Só:	1,6164 g
Cukor:	32,0690 g	Cukor:	6,9880 g	Cukor:	17,6480 g	Cukor:	22,2666 g	Cukor:	31,7614 g
Tel.zsírsav:	6,6033 g	Tel.zsírsav:	5,2580 g	Tel.zsírsav:	10,0510 g	Tel.zsírsav:	9,4596 g	Tel.zsírsav:	3,7540 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK /FELSŐ EBÉD"B"
Dátum: 2025/12/08

Hétfő 2025/12/08	Kedd 2025/12/09	Szerda 2025/12/10	Csütörtök 2025/12/11	Péntek 2025/12/12
Palócleves 235 kcal 931 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sertésraguleves 137 kcal 547 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Tarhonyaleves 164 kcal 659 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 158 kcal 635 kJ A:Glutén, Zeller,	Barackos almaleves 124 kcal 519 kJ A:Glutén,
Tejberizs 384 kcal 1.606 kJ A:Tej,	Harcsapaprikás 212 kcal 886 kJ A:Tej, Halak,	Gyros hús 159 kcal 665 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag,	Rántott sajt süto ben sütv e 316 kcal 1.321 kJ A:Glutén, Tej,	Sült csirkecomb 279 kcal 1.165 kJ
Alma 104 kcal 435 kJ	Tészta köret durum 376 kcal 1.571 kJ A:Glutén,	Sült burgonya 397 kcal 1.661 kJ	Párolt rizs 281 kcal 1.174 kJ	Petrezselymes burgonya 255 kcal 1.068 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal 504 kJ A:Glutén,		Friss saláta joghurtos öntettel 74 kcal 311 kJ A:Tej,	Áfonya öntet 82 kcal 344 kJ	Vegyes vágott saláta 49 kcal 206 kJ

Kalória:	843,44 kcal	Kalória:	724,65kcal	Kalória:	794,31kcal	Kalória:	836,95kcal	Kalória:	707,47kcal
Energia:	3.475,16 kJ	Energia:	3.004,41kJ	Energia:	3.295,70 kJ	Energia:	3.474,01kJ	Energia:	2.958,36 kJ
Zsír::	15,3185 g	Zsír::	28,3520 g	Zsír::	40,0960 g	Zsír::	27,1724 g	Zsír::	23,8934 g
Fehérje:	32,6055 g	Fehérje:	40,1365 g	Fehérje:	25,7666 g	Fehérje:	28,6232 g	Fehérje:	41,9919 g
Szénhidrát:	135,0510 g	Szénhidrát:	75,5235 g	Szénhidrát:	90,2928 g	Szénhidrát:	110,4560 g	Szénhidrát:	74,6904 g
Só:	1,8126 g	Só:	1,8556 g	Só:	2,4285 g	Só:	2,0285 g	Só:	1,6164 g
Cukor:	32,0690 g	Cukor:	6,9880 g	Cukor:	17,6480 g	Cukor:	22,2666 g	Cukor:	31,7614 g
Tel.zsírsav:	6,6033 g	Tel.zsírsav:	5,2580 g	Tel.zsírsav:	10,0510 g	Tel.zsírsav:	9,4596 g	Tel.zsírsav:	3,7540 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: ÁL.TISK"FELSŐ EBÉD ÉRZÉKENY"	
Dátum: 2025/12/08	

Hétfő 2025/12/08	Kedd 2025/12/09	Szerda 2025/12/10	Csütörtök 2025/12/11	Péntek 2025/12/12
Palócleves 244 kcal A:Glutén, Zeller, 969 kJ	Sertésraguleves 180 kcal A:Zeller, 726 kJ	Tarhonyaleves 162 kcal A:Glutén, Zeller, 651 kJ	Zöldborsóleves 158 kcal A:Glutén, Zeller, 635 kJ	Barackos almaleves 143 kcal A:Glutén, 597 kJ
Tejberizs 433 kcal 1.809 kJ	Harcsapaprikás 200 kcal A:Halak, 836 kJ	Gyros hús 159 kcal 665 kJ	Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütv 287 kcal A:Glutén, 1.200 kJ	Sült csirkecomb 277 kcal 1.160 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ	Tészta köret durum 376 kcal A:Glutén, 1.571 kJ	Sült burgonya 397 kcal 1.661 kJ	Párolt rizs 297 kcal 1.243 kJ	Petrezselymes burgonya 239 kcal 999 kJ
Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ		Friss saláta 58 kcal 244 kJ		Vegyes vágott saláta 49 kcal 206 kJ

Kalória:	875,22 kcal	Kalória:	755,32kcal	Kalória:	776,24kcal	Kalória:	742,29kcal	Kalória:	708,40kcal
Energia:	3.608,04 kJ	Energia:	3.132,67kJ	Energia:	3.220,15 kJ	Energia:	3.078,16kJ	Energia:	2.962,25 kJ
Zsír::	14,0350 g	Zsír::	34,8920 g	Zsír::	39,1470 g	Zsír::	27,7124 g	Zsír::	20,2034 g
Fehérje:	25,8610 g	Fehérje:	41,6815 g	Fehérje:	24,7060 g	Fehérje:	23,2732 g	Fehérje:	45,8259 g
Szénhidrát:	152,9667 g	Szénhidrát:	67,3385 g	Szénhidrát:	88,4538 g	Szénhidrát:	93,2560 g	Szénhidrát:	79,4567 g
Só:	1,7790 g	Só:	1,8140 g	Só:	2,1081 g	Só:	2,1865 g	Só:	1,6504 g
Cukor:	43,9660 g	Cukor:	6,5630 g	Cukor:	16,1570 g	Cukor:	5,2066 g	Cukor:	36,4281 g
Tel.zsírsav:	2,0290 g	Tel.zsírsav:	4,4430 g	Tel.zsírsav:	9,4950 g	Tel.zsírsav:	3,3296 g	Tel.zsírsav:	3,4900 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2025/12/08

Hétfo 2025/12/08	Kedd 2025/12/09	Szerda 2025/12/10	Csütörtök 2025/12/11	Péntek 2025/12/12
Pizzakrémes rúd 194 kcal A:Glutén, 813 kJ	Félkemény sajt margarin teljeskiorléсу kenyer 241 kcal A:Glutén, Tej, 1.010 kJ	Kifli kocka sajt 197 kcal A:Glutén, Tej, 824 kJ	Zala felvágott margarin teljeskiorléсу kenyer 205 kcal A:Glutén, 857 kJ	Tej 1,5 %-os 92 kcal A:Tej, 385 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ	Retek 5 kcal 19 kJ		Kápia paprika 6 kcal 25 kJ	Dejós rúd 224 kcal A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 937 kJ

Kalória:	272,45 kcal	Kalória:	245,97kcal	Kalória:	197,11kcal	Kalória:	210,76kcal	Kalória:	316,04kcal
Energia:	1.139,38 kJ	Energia:	1.028,63kJ	Energia:	824,30 kJ	Energia:	881,36kJ	Energia:	1.321,65 kJ
Zsír::	8,4420 g	Zsír::	10,8450 g	Zsír::	3,9895 g	Zsír::	8,5050 g	Zsír::	12,4600 g
Fehérje:	3,6540 g	Fehérje:	13,2800 g	Fehérje:	6,2585 g	Fehérje:	9,0800 g	Fehérje:	11,7600 g
Szénhidrát:	43,0860 g	Szénhidrát:	22,9300 g	Szénhidrát:	32,9580 g	Szénhidrát:	23,6500 g	Szénhidrát:	35,9300 g
Só:	0,3240 g	Só:	1,1350 g	Só:	0,6205 g	Só:	1,1200 g	Só:	0,6650 g
Cukor:	5,6760 g	Cukor:	0,7400 g	Cukor:	1,4065 g	Cukor:	0,7700 g	Cukor:	15,1150 g
Tel.zsírsav:	4,5900 g	Tel.zsírsav:	6,3600 g	Tel.zsírsav:	2,4755 g	Tel.zsírsav:	3,4800 g	Tel.zsírsav:	6,4850 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2025/12/08

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/12/08	Kedd 2025/12/09	Szerda 2025/12/10	Csütörtök 2025/12/11	Péntek 2025/12/12
Pizzakrémes rúd 188 kcal788 kJ A:Glutén,	Margarin teljeskiorlésu kenyér 204 kcal853 kJ A:Glutén,	Kifli extradzsem 167 kcal697 kJ A:Glutén,	Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 205 kcal857 kJ A:Glutén,	Gyümölcstea 36 kcal151 kJ
Alma 78 kcal326 kJ	Retek 5 kcal19 kJ		Kápia paprika 6 kcal25 kJ	Dejós rúd 207 kcal867 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,

Kalória:	266,46 kcal	Kalória:	208,49kcal	Kalória:	166,76kcal	Kalória:	210,76kcal	Kalória:	243,58kcal
Energia:	1.114,32 kJ	Energia:	871,90kJ	Energia:	697,36 kJ	Energia:	881,36kJ	Energia:	1.018,64 kJ
Zsír::	8,2363 g	Zsír::	5,3110 g	Zsír::	1,8095 g	Zsír::	8,5050 g	Zsír::	8,7050 g
Fehérje:	3,5966 g	Fehérje:	7,1030 g	Fehérje:	4,8950 g	Fehérje:	9,0800 g	Fehérje:	4,7499 g
Szénhidrát:	42,0514 g	Szénhidrát:	31,8150 g	Szénhidrát:	91,2800 g	Szénhidrát:	23,6500 g	Szénhidrát:	38,4057 g
Só:	0,3206 g	Só:	0,8670 g	Só:	0,4235 g	Só:	1,1200 g	Só:	0,4278 g
Cukor:	5,5570 g	Cukor:	0,9890 g	Cukor:	64,3640 g	Cukor:	0,7700 g	Cukor:	19,1138 g
Tel.zsírsav:	4,4544 g	Tel.zsírsav:	2,4940 g	Tel.zsírsav:	0,6435 g	Tel.zsírsav:	3,4800 g	Tel.zsírsav:	4,1262 g