

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: FELNÖTT "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 441 kcal1.817 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sertésraguleves 181 kcal731 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tarhonyaleves 203 kcal823 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 200 kcal812 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Barackos almaleves 190 kcal796 kJ A:Glutén,
Káposztás kocka 709 kcal2.965 kJ A:Glutén,	Harcsapaprikás 244 kcal1.021 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Halak,	Gyros hús 267 kcal1.116 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag,	Grill sertésszelet 229 kcal959 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sült csirkecomb 525 kcal2.194 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Alma 104 kcal435 kJ	Tészta köret durum 449 kcal1.877 kJ A:Glutén,	Sült burgonya 703 kcal2.940 kJ	Paradicsomos káposztafozelék 237 kcal990 kJ A:Glutén,	Petrezselymes burgonya 366 kcal1.531 kJ
Kenyér és ásványvíz 148 kcal618 kJ A:Glutén,	Kenyér és ásványvíz 148 kcal618 kJ A:Glutén,	Friss saláta joghurtos öntettel 84 kcal351 kJ A:Tej,	Kenyér és ásványvíz 148 kcal618 kJ A:Glutén,	Vegyes vágott saláta 49 kcal206 kJ
		Kenyér és ásványvíz 148 kcal618 kJ A:Glutén,		Kenyér és ásványvíz 246 kcal1.031 kJ A:Glutén,

Kalória:	1.401,52 kcal	Kalória:	1.021,87kcal	Kalória:	1.404,88kcal	Kalória:	814,42kcal	Kalória:	1.377,03kcal
Energia:	5.835,00 kJ	Energia:	4.247,36kJ	Energia:	5.849,06 kJ	Energia:	3.379,81kJ	Energia:	5.758,15 kJ
Zsír::	46,8380 g	Zsír::	30,1038 g	Zsír::	80,3565 g	Zsír::	27,2233 g	Zsír::	43,9568 g
Fehérje:	41,7410 g	Fehérje:	55,3232 g	Fehérje:	33,7625 g	Fehérje:	41,4717 g	Fehérje:	74,9936 g
Szénhidrát:	193,4950 g	Szénhidrát:	129,1881 g	Szénhidrát:	144,1920 g	Szénhidrát:	90,4147 g	Szénhidrát:	160,1433 g
Só:	5,4466 g	Só:	12,0821 g	Só:	12,8339 g	Só:	10,0894 g	Só:	6,1533 g
Cukor:	45,5570 g	Cukor:	9,8720 g	Cukor:	19,5750 g	Cukor:	16,4621 g	Cukor:	46,3385 g
Tel.zsírsav:	6,6490 g	Tel.zsírsav:	5,2750 g	Tel.zsírsav:	15,8905 g	Tel.zsírsav:	4,4847 g	Tel.zsírsav:	7,0605 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: FELNÖTT "B"
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 441 kcal1.817 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sertésraguleves 181 kcal731 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tarhonyaleves 203 kcal823 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 200 kcal812 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Barackos almaleves 190 kcal796 kJ A:Glutén,
Tejberizs 640 kcal2.676 kJ A:Tej,	Rántott csirkemell 479 kcal2.005 kJ A:Glutén, Tojás,	Sült hurka 1.253 kcal5.239 kJ	Fokhagymás csirkemáj 316 kcal1.321 kJ A:Glutén,	Marhapörkölt 601 kcal2.514 kJ
Alma 104 kcal435 kJ	Rizibizi 422 kcal1.763 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sült kolbász 941 kcal3.933 kJ	Párolt rizs 424 kcal1.772 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Galuska 464 kcal1.940 kJ A:Glutén, Tojás,
Kenyér és ásványvíz 148 kcal618 kJ A:Glutén,	Savanyúság cékla 51 kcal212 kJ	Tepsis burgonya 276 kcal1.156 kJ	Kenyér és ásványvíz 148 kcal618 kJ A:Glutén,	Vegyes vágott saláta 49 kcal206 kJ
	Kenyér és ásványvíz 148 kcal618 kJ A:Glutén,	Csemege uborka 18 kcal75 kJ A:Mustár,		Kenyér és ásványvíz 246 kcal1.031 kJ A:Glutén,
		Kenyér és ásványvíz 148 kcal618 kJ A:Glutén,		

Kalória:	1.332,46 kcal	Kalória:	1.280,49kcal	Kalória:	2.838,48kcal	Kalória:	1.087,94kcal	Kalória:	1.551,17kcal
Energia:	5.546,19 kJ	Energia:	5.328,88kJ	Energia:	11.844,24 kJ	Energia:	4.523,64kJ	Energia:	6.486,61 kJ
Zsír::	34,9480 g	Zsír::	28,7993 g	Zsír::	129,9750 g	Zsír::	29,7943 g	Zsír::	58,6996 g
Fehérje:	38,1810 g	Fehérje:	61,0268 g	Fehérje:	88,6820 g	Fehérje:	55,9277 g	Fehérje:	45,0145 g
Szénhidrát:	203,4250 g	Szénhidrát:	183,9405 g	Szénhidrát:	128,2360 g	Szénhidrát:	136,1227 g	Szénhidrát:	183,0435 g
Só:	1,9866 g	Só:	10,2779 g	Só:	14,1713 g	Só:	10,1054 g	Só:	8,0150 g
Cukor:	72,3070 g	Cukor:	16,6340 g	Cukor:	16,2950 g	Cukor:	7,6151 g	Cukor:	40,9810 g
Tel.zsírsav:	10,2990 g	Tel.zsírsav:	3,4730 g	Tel.zsírsav:	41,6180 g	Tel.zsírsav:	5,5717 g	Tel.zsírsav:	1,1510 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: FELNÖTT "C"

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
	Sertésraguleves 181 kcal731 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tarhonyaleves 203 kcal823 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 200 kcal812 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Barackos almaleves 190 kcal796 kJ A:Glutén,
	Túrós rétes 302 kcal1.264 kJ A:Glutén, Tej,	Csoben sült zöldségek 354 kcal1.481 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Rántott sajt 673 kcal2.816 kJ A:Glutén, Tej,	Tojásos galuska 739 kcal3.090 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
	Almás rétes 252 kcal1.055 kJ A:Glutén,	Sült burgonya 703 kcal2.940 kJ	Párolt rizs 424 kcal1.772 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Vegyes vágott saláta 49 kcal206 kJ
	Kenyér és ásványvíz 148 kcal618 kJ A:Glutén,	Friss saláta joghurtos öntettel 84 kcal351 kJ A:Tej,	Tartármártás 543 kcal2.272 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,	Kenyér és ásványvíz 246 kcal1.031 kJ A:Glutén,
		Kenyér és ásványvíz 148 kcal618 kJ A:Glutén,	Kenyér és ásványvíz 148 kcal618 kJ A:Glutén,	

Kalória:	Kalória:	883,34kcal	Kalória:	1.492,20kcal	Kalória:	1.988,61kcal	Kalória:	1.225,01kcal
Energia:	Energia:	3.668,04kJ	Energia:	6.214,20 kJ	Energia:	8.290,14kJ	Energia:	5.122,64 kJ
Zsír::	Zsír::	27,8283 g	Zsír::	74,7960 g	Zsír::	103,4701 g	Zsír::	28,7762 g
Fehérje:	Fehérje:	32,5602 g	Fehérje:	35,6450 g	Fehérje:	55,2339 g	Fehérje:	26,6153 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	120,6501 g	Szénhidrát:	163,4630 g	Szénhidrát:	199,0803 g	Szénhidrát:	196,3955 g
Só:	Só:	4,5008 g	Só:	12,1156 g	Só:	13,0154 g	Só:	4,6813 g
Cukor:	Cukor:	24,3700 g	Cukor:	23,4080 g	Cukor:	35,3001 g	Cukor:	40,9280 g
Tel.zsírsav:	Tel.zsírsav:	14,7230 g	Tel.zsírsav:	19,2880 g	Tel.zsírsav:	27,5217 g	Tel.zsírsav:	6,7100 g