

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: FELNÖTT "A"

Dátum: 2026/01/19

| Hétfo<br>2026/01/19                                                                | Kedd<br>2026/01/20                                                                               | Szerda<br>2026/01/21                                                                                                 | Csütörtök<br>2026/01/22                                                  | Péntek<br>2026/01/23                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Palócleves</b><br><br>427 kcal1.759 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, | <b>Sertésraguleves</b><br><br>181 kcal731 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,            | <b>Tarhonyaleves</b><br><br>203 kcal823 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,                                  | <b>Zöldborsóleves</b><br><br>197 kcal796 kJ<br>A:Glutén, Zeller,         | <b>Barackos almaleves</b><br><br>221 kcal923 kJ<br>A:Glutén,                            |
| <b>Káposztás kocka</b><br><br>715 kcal2.991 kJ<br>A:Glutén,                        | <b>Harcsapaprikás</b><br><br>258 kcal1.078 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>Halak, | <b>Gyros hús</b><br><br>263 kcal1.100 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, | <b>Grill sertésszelet</b><br><br>226 kcal946 kJ                          | <b>Sült csirkecomb</b><br><br>410 kcal1.716 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, |
| <b>Mandarin</b><br><br>47 kcal196 kJ                                               | <b>Tészta köret durum</b><br><br>449 kcal1.877 kJ<br>A:Glutén,                                   | <b>Sült burgonya</b><br><br>703 kcal2.940 kJ                                                                         | <b>Paradicsomos káposztafozelék</b><br><br>373 kcal1.562 kJ<br>A:Glutén, | <b>Petrezselymes burgonya</b><br><br>366 kcal1.531 kJ                                   |
| <b>Kenyér és ásványvíz</b><br><br>246 kcal1.031 kJ<br>A:Glutén,                    | <b>Kenyér és ásványvíz</b><br><br>246 kcal1.031 kJ<br>A:Glutén,                                  | <b>Friss saláta joghurtos öntettel</b><br><br>77 kcal323 kJ<br>A:Tej,                                                | <b>Kenyér és ásványvíz</b><br><br>246 kcal1.031 kJ<br>A:Glutén,          | <b>Fejeskáposzta saláta</b><br><br>171 kcal716 kJ                                       |
|                                                                                    |                                                                                                  | <b>Kenyér és ásványvíz</b><br><br>246 kcal1.031 kJ<br>A:Glutén,                                                      |                                                                          | <b>Kenyér és ásványvíz</b><br><br>246 kcal1.031 kJ<br>A:Glutén,                         |

|              |               |              |              |              |              |              |              |              |              |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Kalória:     | 1.435,40 kcal | Kalória:     | 1.133,95kcal | Kalória:     | 1.493,04kcal | Kalória:     | 1.042,68kcal | Kalória:     | 1.414,92kcal |
| Energia:     | 5.976,71 kJ   | Energia:     | 4.716,05kJ   | Energia:     | 6.217,75 kJ  | Energia:     | 4.334,38kJ   | Energia:     | 5.916,59 kJ  |
| Zsír::       | 42,3310 g     | Zsír::       | 31,0783 g    | Zsír::       | 80,7510 g    | Zsír::       | 27,8773 g    | Zsír::       | 39,5373 g    |
| Fehérje:     | 45,8360 g     | Fehérje:     | 55,3962 g    | Fehérje:     | 36,0640 g    | Fehérje:     | 45,9532 g    | Fehérje:     | 57,0891 g    |
| Szénhidrát:  | 210,0410 g    | Szénhidrát:  | 153,2331 g   | Szénhidrát:  | 162,3170 g   | Szénhidrát:  | 141,4647 g   | Szénhidrát:  | 197,5539 g   |
| Só:          | 5,8656 g      | Só:          | 11,4991 g    | Só:          | 10,3796 g    | Só:          | 10,9073 g    | Só:          | 12,6766 g    |
| Cukor:       | 51,8690 g     | Cukor:       | 10,1760 g    | Cukor:       | 19,3390 g    | Cukor:       | 43,0461 g    | Cukor:       | 78,4655 g    |
| Tel.zsírsav: | 7,3790 g      | Tel.zsírsav: | 6,0790 g     | Tel.zsírsav: | 16,0620 g    | Tel.zsírsav: | 4,6787 g     | Tel.zsírsav: | 5,8855 g     |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: FELNÖTT "B"  
Dátum: 2026/01/19

Hétfo  
2026/01/19

Kedd  
2026/01/20

Szerda  
2026/01/21

Csütörtök  
2026/01/22

Péntek  
2026/01/23

|                                                                                    |                                                                                            |                                                                                     |                                                                                              |                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Palóclevés</b><br><br>427 kcal1.759 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, | <b>Sertésraguleves</b><br><br>181 kcal731 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,      | <b>Tarhonyaleves</b><br><br>203 kcal823 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, | <b>Zöldborsóleves</b><br><br>197 kcal796 kJ<br>A:Glutén, Zeller,                             | <b>Barackos almaleves</b><br><br>221 kcal923 kJ<br>A:Glutén,                      |
| <b>Tejberizs</b><br><br>600 kcal2.510 kJ<br>A:Tej,                                 | <b>Párizsi csirkemell</b><br><br>446 kcal1.864 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, | <b>Sült hurka</b><br><br>1.253 kcal5.239 kJ                                         | <b>Fokhagymás csirkemáj</b><br><br>379 kcal1.586 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, | <b>Lasagne</b><br><br>1.027 kcal4.295 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, |
| <b>Mandarin</b><br><br>47 kcal196 kJ                                               | <b>Rizibizi</b><br><br>471 kcal1.969 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,           | <b>Sült kolbász</b><br><br>705 kcal2.948 kJ                                         | <b>Párolt rizs</b><br><br>424 kcal1.772 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,          | <b>Kenyér és ásványvíz</b><br><br>246 kcal1.031 kJ<br>A:Glutén,                   |
| <b>Kenyér és ásványvíz</b><br><br>246 kcal1.031 kJ<br>A:Glutén,                    | <b>Savanyúság cékla</b><br><br>59 kcal245 kJ                                               | <b>Tepsis burgonya</b><br><br>276 kcal1.156 kJ                                      | <b>Kenyér és ásványvíz</b><br><br>246 kcal1.031 kJ<br>A:Glutén,                              |                                                                                   |
|                                                                                    | <b>Kenyér és ásványvíz</b><br><br>246 kcal1.031 kJ<br>A:Glutén,                            | <b>Csemege uborka</b><br><br>22 kcal90 kJ<br>A:Mustár,                              |                                                                                              |                                                                                   |
|                                                                                    |                                                                                            | <b>Kenyér és ásványvíz</b><br><br>246 kcal1.031 kJ<br>A:Glutén,                     |                                                                                              |                                                                                   |

|              |               |              |              |              |              |              |              |              |              |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Kalória:     | 1.320,47 kcal | Kalória:     | 1.402,35kcal | Kalória:     | 2.705,18kcal | Kalória:     | 1.246,03kcal | Kalória:     | 1.494,39kcal |
| Energia:     | 5.496,07 kJ   | Energia:     | 5.838,48kJ   | Energia:     | 11.286,76 kJ | Energia:     | 5.184,77kJ   | Energia:     | 6.248,79 kJ  |
| Zsír::       | 35,1860 g     | Zsír::       | 38,6023 g    | Zsír::       | 109,4790 g   | Zsír::       | 32,6783 g    | Zsír::       | 30,9005 g    |
| Fehérje:     | 40,0810 g     | Fehérje:     | 64,1338 g    | Fehérje:     | 80,1160 g    | Fehérje:     | 67,0617 g    | Fehérje:     | 63,8225 g    |
| Szénhidrát:  | 199,7709 g    | Szénhidrát:  | 185,9355 g   | Szénhidrát:  | 149,1560 g   | Szénhidrát:  | 156,7927 g   | Szénhidrát:  | 228,2098 g   |
| Só:          | 4,3946 g      | Só:          | 11,9232 g    | Só:          | 15,9133 g    | Só:          | 9,1024 g     | Só:          | 6,7573 g     |
| Cukor:       | 68,1690 g     | Cukor:       | 19,8030 g    | Cukor:       | 16,9190 g    | Cukor:       | 7,6991 g     | Cukor:       | 73,7450 g    |
| Tel.zsírsav: | 10,9990 g     | Tel.zsírsav: | 4,6920 g     | Tel.zsírsav: | 33,2020 g    | Tel.zsírsav: | 6,5557 g     | Tel.zsírsav: | 12,5500 g    |

|                                     |                           |
|-------------------------------------|---------------------------|
| Étlap változtatás jogát fenntartjuk | Nyomtatta : Hraska Zoltán |
| Menü: FELNÖTT "C"                   |                           |
| Dátum: 2026/01/19                   |                           |

| Hétfo<br>2026/01/19 | Kedd<br>2026/01/20                                                                    | Szerda<br>2026/01/21                                                                          | Csütörtök<br>2026/01/22                                                             | Péntek<br>2026/01/23                                                               |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <b>Sertésraguleves</b><br><br>181 kcal731 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, | <b>Tarhonyaleves</b><br><br>203 kcal823 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,           | <b>Zöldborsóleves</b><br><br>197 kcal796 kJ<br>A:Glutén, Zeller,                    | <b>Barackos almaleves</b><br><br>221 kcal923 kJ<br>A:Glutén,                       |
|                     | <b>Rétes</b><br><br>554 kcal2.319 kJ<br>A:Glutén, Tej,                                | <b>Csoben sült zöldségek</b><br><br>422 kcal1.764 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, | <b>Rántott sajt</b><br><br>673 kcal2.816 kJ<br>A:Glutén, Tej,                       | <b>Spenótos lasagne</b><br><br>771 kcal3.222 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, |
|                     | <b>Kenyér és ásványvíz</b><br><br>246 kcal1.031 kJ<br>A:Glutén,                       | <b>Sült burgonya</b><br><br>703 kcal2.940 kJ                                                  | <b>Párolt rizs</b><br><br>424 kcal1.772 kJ<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, | <b>Kenyér és ásványvíz</b><br><br>246 kcal1.031 kJ<br>A:Glutén,                    |
|                     |                                                                                       | <b>Friss saláta joghurtos öntettel</b><br><br>77 kcal323 kJ<br>A:Tej,                         | <b>Tartármártás</b><br><br>543 kcal2.272 kJ<br>A:Tojás, Tej, Mustár,                |                                                                                    |
|                     |                                                                                       | <b>Kenyér és ásványvíz</b><br><br>246 kcal1.031 kJ<br>A:Glutén,                               | <b>Kenyér és ásványvíz</b><br><br>246 kcal1.031 kJ<br>A:Glutén,                     |                                                                                    |

|              |              |            |              |              |              |              |              |              |
|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Kalória:     | Kalória:     | 981,94kcal | Kalória:     | 1.651,74kcal | Kalória:     | 2.083,47kcal | Kalória:     | 1.237,84kcal |
| Energia:     | Energia:     | 4.080,34kJ | Energia:     | 6.881,42 kJ  | Energia:     | 8.686,85kJ   | Energia:     | 5.176,30 kJ  |
| Zsír::       | Zsír::       | 28,3123 g  | Zsír::       | 79,1700 g    | Zsír::       | 103,9371 g   | Zsír::       | 26,2251 g    |
| Fehérje:     | Fehérje:     | 35,2442 g  | Fehérje:     | 42,3390 g    | Fehérje:     | 57,8949 g    | Fehérje:     | 38,9185 g    |
| Szénhidrát:  | Szénhidrát:  | 140,9701 g | Szénhidrát:  | 185,0630 g   | Szénhidrát:  | 218,5603 g   | Szénhidrát:  | 197,3086 g   |
| Só:          | Só:          | 4,9128 g   | Só:          | 10,2036 g    | Só:          | 11,9251 g    | Só:          | 5,0600 g     |
| Cukor:       | Cukor:       | 24,4540 g  | Cukor:       | 24,5520 g    | Cukor:       | 34,9341 g    | Cukor:       | 53,0450 g    |
| Tel.zsírsav: | Tel.zsírsav: | 14,9070 g  | Tel.zsírsav: | 22,2920 g    | Tel.zsírsav: | 27,7007 g    | Tel.zsírsav: | 7,8950 g     |