

|                                     |                           |
|-------------------------------------|---------------------------|
| Étlap változtatás jogát fenntartjuk | Nyomtatta : Hraska Zoltán |
| Menü: FELNÖTT "A"                   |                           |
| Dátum: 2026/03/02                   |                           |

| Hétfő<br>2026/03/02                                                                 | Kedd<br>2026/03/03                                                                             | Szerda<br>2026/03/04                                                                                               | Csütörtök<br>2026/03/05                                                                       | Péntek<br>2026/03/06                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Palócleves</b><br><br>305 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.248 kJ | <b>Sertésraguleves</b><br><br>149 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 597 kJ         | <b>Tarhonyaleves</b><br><br>161 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 648 kJ                               | <b>Kenyér</b><br><br>246 kcal<br>A:Glutén, 1.031 kJ                                           | <b>Barackos almaleves</b><br><br>190 kcal<br>A:Glutén, 796 kJ                            |
| <b>Káposztás kocka</b><br><br>650 kcal<br>A:Glutén, 2.717 kJ                        | <b>Tészta köret durum</b><br><br>449 kcal<br>A:Glutén, 1.877 kJ                                | <b>Sült burgonya</b><br><br>662 kcal 2.767 kJ                                                                      | <b>Bakonyi sertésszelet</b><br><br>434 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.815 kJ | <b>Sült csirkecomb</b><br><br>525 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.194 kJ |
| <b>Mandarin</b><br><br>47 kcal 196 kJ                                               | <b>Kenyér</b><br><br>246 kcal<br>A:Glutén, 1.031 kJ                                            | <b>Kenyér</b><br><br>246 kcal<br>A:Glutén, 1.031 kJ                                                                | <b>Galuska</b><br><br>678 kcal<br>A:Glutén, Tojás, 2.837 kJ                                   | <b>Petrezselymes burgonya</b><br><br>366 kcal 1.531 kJ                                   |
| <b>Kenyér</b><br><br>246 kcal<br>A:Glutén, 1.031 kJ                                 | <b>Harcsapaprikás</b><br><br>285 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Halak, 1.194 kJ | <b>Gyros hús</b><br><br>263 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 1.100 kJ | <b>Zöldborsóleves</b><br><br>197 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 797 kJ         | <b>Fejeskáposzta saláta</b><br><br>70 kcal 292 kJ                                        |
|                                                                                     |                                                                                                | <b>Friss saláta joghurtos öntettel</b><br><br>77 kcal<br>A:Tej, 323 kJ                                             |                                                                                               | <b>Kenyér</b><br><br>246 kcal<br>A:Glutén, 1.031 kJ                                      |

|              |               |              |              |              |              |              |              |              |              |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Kalória:     | 1.247,79 kcal | Kalória:     | 1.129,67kcal | Kalória:     | 1.409,89kcal | Kalória:     | 1.555,74kcal | Kalória:     | 1.397,63kcal |
| Energia:     | 5.192,14 kJ   | Energia:     | 4.698,16kJ   | Energia:     | 5.870,00 kJ  | Energia:     | 6.479,92kJ   | Energia:     | 5.844,29 kJ  |
| Zsír::       | 30,7510 g     | Zsír::       | 32,4611 g    | Zsír::       | 76,0060 g    | Zsír::       | 42,8563 g    | Zsír::       | 44,0123 g    |
| Fehérje:     | 42,2060 g     | Fehérje:     | 57,6996 g    | Fehérje:     | 34,7390 g    | Fehérje:     | 56,0122 g    | Fehérje:     | 75,5491 g    |
| Szénhidrát:  | 193,2710 g    | Szénhidrát:  | 147,1161 g   | Szénhidrát:  | 154,0670 g   | Szénhidrát:  | 197,6232 g   | Szénhidrát:  | 165,3288 g   |
| Só:          | 7,8446 g      | Só:          | 16,4873 g    | Só:          | 14,0741 g    | Só:          | 10,8374 g    | Só:          | 13,5443 g    |
| Cukor:       | 50,6090 g     | Cukor:       | 10,1930 g    | Cukor:       | 18,3640 g    | Cukor:       | 13,8691 g    | Cukor:       | 49,0155 g    |
| Tel.zsírsav: | 5,1390 g      | Tel.zsírsav: | 6,6840 g     | Tel.zsírsav: | 15,5370 g    | Tel.zsírsav: | 11,9357 g    | Tel.zsírsav: | 7,0605 g     |

|                                     |                           |
|-------------------------------------|---------------------------|
| Étlap változtatás jogát fenntartjuk | Nyomtatta : Hraska Zoltán |
| Menü: FELNÖTT "B"                   |                           |
| Dátum: 2026/03/02                   |                           |

| Hétfo<br>2026/03/02                                                                    | Kedd<br>2026/03/03                                                                        | Szerda<br>2026/03/04                                                                    | Csütörtök<br>2026/03/05                                                                  | Péntek<br>2026/03/06                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Palócleves</b><br><br>305 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>1.248 kJ | <b>Sertésraguleves</b><br><br>149 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>597 kJ | <b>Tarhonyaleves</b><br><br>161 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>648 kJ | <b>Párolt rizs</b><br><br>413 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>1.726 kJ  | <b>Barackos almaleves</b><br><br>190 kcal<br>A:Glutén,<br>796 kJ                      |
| <b>Mandarin</b><br><br>47 kcal<br>196 kJ                                               | <b>Savanyúság cékla</b><br><br>51 kcal<br>212 kJ                                          | <b>Szárazbabfozelék</b><br><br>441 kcal<br>A:Glutén,<br>1.845 kJ                        | <b>Kenyér</b><br><br>246 kcal<br>A:Glutén,<br>1.031 kJ                                   | <b>Lasagne</b><br><br>1.043 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>4.362 kJ |
| <b>Kenyér</b><br><br>246 kcal<br>A:Glutén,<br>1.031 kJ                                 | <b>Kenyér</b><br><br>246 kcal<br>A:Glutén,<br>1.031 kJ                                    | <b>Sült kolbász</b><br><br>383 kcal<br>A:Szójabab,<br>1.600 kJ                          | <b>Zöldborsóleves</b><br><br>197 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>797 kJ | <b>Kenyér</b><br><br>246 kcal<br>A:Glutén,<br>1.031 kJ                                |
| <b>Tejberizs</b><br><br>600 kcal<br>A:Tej,<br>2.510 kJ                                 | <b>Rántott csirkemell</b><br><br>445 kcal<br>A:Glutén, Tojás,<br>1.861 kJ                 | <b>Kenyér</b><br><br>246 kcal<br>A:Glutén,<br>1.031 kJ                                  | <b>Fokhagymás csirkemáj</b><br><br>290 kcal<br>A:Glutén,<br>1.211 kJ                     |                                                                                       |
|                                                                                        | <b>Rizibizi</b><br><br>471 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>1.969 kJ      |                                                                                         |                                                                                          |                                                                                       |

|             |               |             |              |             |              |             |              |             |              |
|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Kalória:    | 1.198,27 kcal | Kalória:    | 1.361,94kcal | Kalória:    | 1.231,72kcal | Kalória:    | 1.145,66kcal | Kalória:    | 1.479,92kcal |
| Energia:    | 4.985,05 kJ   | Energia:    | 5.669,50kJ   | Energia:    | 5.124,90 kJ  | Energia:    | 4.765,03kJ   | Energia:    | 6.188,41 kJ  |
| Zsír::      | 23,9260 g     | Zsír::      | 33,6603 g    | Zsír::      | 53,1595 g    | Zsír::      | 32,2503 g    | Zsír::      | 37,0350 g    |
| Fehérje:    | 39,2910 g     | Fehérje:    | 62,6778 g    | Fehérje:    | 48,9770 g    | Fehérje:    | 49,9067 g    | Fehérje:    | 63,1863 g    |
| Szénhidrát: | 195,7009 g    | Szénhidrát: | 190,6655 g   | Szénhidrát: | 132,7850 g   | Szénhidrát: | 152,0027 g   | Szénhidrát: | 213,1913 g   |
| Só:         | 7,9846 g      | Só:         | 11,6708 g    | Só:         | 9,8478 g     | Só:         | 10,4324 g    | Só:         | 8,3323 g     |
| Cukor:      | 67,3590 g     | Cukor:      | 17,0050 g    | Cukor:      | 6,1260 g     | Cukor:      | 8,1891 g     | Cukor:      | 53,4350 g    |
| Tel.zsírsv: | 8,7890 g      | Tel.zsírsv: | 4,1520 g     | Tel.zsírsv: | 15,0990 g    | Tel.zsírsv: | 5,5357 g     | Tel.zsírsv: | 13,3300 g    |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: FELNÖTT "C"  
Dátum: 2026/03/02

| Hétfo<br>2026/03/02 | Kedd<br>2026/03/03                                                                     | Szerda<br>2026/03/04                                                                           | Csütörtök<br>2026/03/05                                                               | Péntek<br>2026/03/06                                                                |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <b>Sertésraguleves</b><br><br>149 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 597 kJ | <b>Tarhonyaleves</b><br><br>161 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 648 kJ           | <b>Zöldborsóleves</b><br><br>197 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 797 kJ | <b>Kenyér</b><br><br>246 kcal<br>A:Glutén, 1.031 kJ                                 |
|                     | <b>Rétes</b><br><br>554 kcal<br>A:Glutén, Tej, 2.319 kJ                                | <b>Csoben sült zöldségek</b><br><br>534 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.234 kJ | <b>Rántott sajt</b><br><br>556 kcal<br>A:Glutén, Tej, 2.327 kJ                        | <b>Barackos almaleves</b><br><br>190 kcal<br>A:Glutén, 796 kJ                       |
|                     | <b>Kenyér</b><br><br>246 kcal<br>A:Glutén, 1.031 kJ                                    | <b>Sült burgonya</b><br><br>662 kcal 2.767 kJ                                                  | <b>Párolt rizs</b><br><br>413 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.726 kJ  | <b>Spenótos lasagne</b><br><br>825 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 3.449 kJ |
|                     |                                                                                        | <b>Friss saláta joghurtos öntettel</b><br><br>77 kcal<br>A:Tej, 323 kJ                         | <b>Tartármártás</b><br><br>543 kcal<br>A:Tojás, Tej, Mustár, 2.272 kJ                 |                                                                                     |
|                     |                                                                                        |                                                                                                | <b>Kenyér</b><br><br>246 kcal<br>A:Glutén, 1.031 kJ                                   |                                                                                     |

|              |              |            |              |              |              |              |              |              |
|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Kalória:     | Kalória:     | 949,95kcal | Kalória:     | 1.434,38kcal | Kalória:     | 1.955,83kcal | Kalória:     | 1.261,73kcal |
| Energia:     | Energia:     | 3.946,58kJ | Energia:     | 5.972,42 kJ  | Energia:     | 8.153,07kJ   | Energia:     | 5.276,20 kJ  |
| Zsír::       | Zsír::       | 28,1363 g  | Zsír::       | 82,1210 g    | Zsír::       | 97,9861 g    | Zsír::       | 33,8671 g    |
| Fehérje:     | Fehérje:     | 34,2042 g  | Fehérje:     | 43,1750 g    | Fehérje:     | 51,7429 g    | Fehérje:     | 37,2715 g    |
| Szénhidrát:  | Szénhidrát:  | 134,5701 g | Szénhidrát:  | 124,3370 g   | Szénhidrát:  | 207,1703 g   | Szénhidrát:  | 188,7275 g   |
| Só:          | Só:          | 4,8960 g   | Só:          | 13,5371 g    | Só:          | 10,5574 g    | Só:          | 7,7110 g     |
| Cukor:       | Cukor:       | 24,3660 g  | Cukor:       | 22,7490 g    | Cukor:       | 35,1341 g    | Cukor:       | 44,5450 g    |
| Tel.zsírsav: | Tel.zsírsav: | 14,9070 g  | Tel.zsírsav: | 22,7070 g    | Tel.zsírsav: | 24,7407 g    | Tel.zsírsav: | 7,7950 g     |