

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "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	Szombat 2025/09/06	Vasárnap 2025/09/07
Burgonyaleves magvaros 673,74 kJ 167,33 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Karfiolleves tejfölös 1.113,14 kJ 266,18 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tejszínes kukoricás csirke 917,66 kJ 219,44 kcal A: Glutén, Tej, Szójabab,	Gyümölcsleves 329,08 kJ 78,97 kcal A: Glutén,	Sertés gulyásleves 950,44 kJ 233,49 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Tarhonyaleves 1.141,44 kJ 279,17 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldbableves tejfölös 579,38 kJ 150,98 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Natúr sertésszelet 840,10 kJ 200,89 kcal	Bolognai spagetti 2.395,44 kJ 572,83 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Párolt rizs 1.397,20 kJ 334,11 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Rántott csirke 1.943,78 kJ 464,81 kcal A: Glutén, Tojás,	Bulgursaláta 1.336,53 kJ 325,82 kcal A: Glutén,	Sertéspörkölt 819,47 kJ 195,96 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Rizibizi 1.522,32 kJ 364,03 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Almás pite 870,67 kJ 208,20 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab,		Csontleves 809,29 kJ 202,85 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Petrezselymes burgonva 1.088,35 kJ 260,25 kcal	Almás csirkés fasírt 1.111,22 kJ 265,72 kcal A: Glutén, Tojás,	Tökfozelék 1.011,11 kJ 241,78 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csemege uborka 60,22 kJ 14,40 kcal A: Mustár,
Zöldborsó fozelék 920,33 kJ 229,41 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,			Fejeskáposzta saláta 134,43 kJ 32,14 kcal		Alma 326,19 kJ 78,00 kcal	Töltött csirkecomb 1.243,07 kJ 297,27 kcal A: Glutén, Tojás,

Kalória:	805,82kcal	Kalória:	839,01kcal	Kalória:	756,39kcal	Kalória:	836,17kcal	Kalória:	825,03kcal	Kalória:	794,91kcal	Kalória:	826,68kcal
Energia:	3.304,85kJ	Energia:	3.508,58 kJ	Energia:	3.124,15 kJ	Energia:	3.495,63kJ	Energia:	3.398,19kJ	Energia:	3.298,22kJ	Energia:	3.404,99 kJ
Zsír::	28,6590 g	Zsír::	31,6293 g	Zsír::	27,6105 g	Zsír::	84,2852 g	Zsír::	24,5789 g	Zsír::	30,1338 g	Zsír::	21,8724 g
Fehérje:	44,3140 g	Fehérje:	38,7438 g	Fehérje:	33,1800 g	Fehérje:	54,9060 g	Fehérje:	51,1570 g	Fehérje:	36,2372 g	Fehérje:	61,1815 g
Szénhidrát:	78,0810 g	Szénhidrát:	95,1448 g	Szénhidrát:	89,2870 g	Szénhidrát:	90,8027 g	Szénhidrát:	98,8562 g	Szénhidrát:	84,9974 g	Szénhidrát:	89,6963 g
Só:	2,8083 g	Só:	2,1579 g	Só:	1,3235 g	Só:	2,8990 g	Só:	4,2368 g	Só:	2,7530 g	Só:	3,5586 g
Cukor:	39,1410 g	Cukor:	21,1445 g	Cukor:	5,0150 g	Cukor:	24,0920 g	Cukor:	6,6133 g	Cukor:	22,1655 g	Cukor:	14,3144 g
Tel.zsírsav:	7,1780 g	Tel.zsírsav:	8,4977 g	Tel.zsírsav:	2,0423 g	Tel.zsírsav:	25,1540 g	Tel.zsírsav:	3,0254 g	Tel.zsírsav:	6,1493 g	Tel.zsírsav:	4,6120 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "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	Szombat 2025/09/06	Vasárnap 2025/09/07
Burgonyaleves magvaros 505,21 kJ 127,03 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Karfiolleves tejfölös 1.009,39 kJ 241,37 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csontleves 676,51 kJ 177,94 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Gyümölcsleves 499,59 kJ 119,74 kcal A: Glutén,	Sertés gulyásleves 1.123,36 kJ 274,84 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,		
Hentes tokány 882,64 kJ 211,06 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Halfilé párizsiasan 1.433,19 kJ 342,71 kcal A: Glutén, Tojás, Halak,	Sós burgonya 982,75 kJ 235,00 kcal	Sült oldalas 1.747,37 kJ 417,84 kcal	Töltött karalábé 2.005,58 kJ 479,59 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,		
Almás pite 870,67 kJ 208,20 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab,	Sült zöldségek 713,42 kJ 170,63 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csemege uborka 60,22 kJ 14,40 kcal A: Mustár,	Burgonyapüré 1.040,46 kJ 248,80 kcal A: Tej,			
Petrezselymes rizs 1.261,64 kJ 301,69 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Friss saláta 241,59 kJ 57,77 kcal	Csülökpörkölt 1.717,34 kJ 410,66 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Fejeskáposzta saláta 159,52 kJ 38,14 kcal			

Kalória:	847,98kcal	Kalória:	812,48kcal	Kalória:	838,00kcal	Kalória:	824,53kcal	Kalória:	754,43kcal	Kalória:		Kalória:	
Energia:	3.520,16kJ	Energia:	3.397,59 kJ	Energia:	3.436,81 kJ	Energia:	3.446,93kJ	Energia:	3.128,94kJ	Energia:		Energia:	
Zsír::	21,0075 g	Zsír::	33,2402 g	Zsír::	44,0739 g	Zsír::	38,8340 g	Zsír::	30,5845 g	Zsír::		Zsír::	
Fehérje:	39,5775 g	Fehérje:	41,2262 g	Fehérje:	31,2554 g	Fehérje:	28,3435 g	Fehérje:	49,3428 g	Fehérje:		Fehérje:	
Szénhidrát:	117,9430 g	Szénhidrát:	77,4416 g	Szénhidrát:	71,0292 g	Szénhidrát:	82,2645 g	Szénhidrát:	63,7127 g	Szénhidrát:		Szénhidrát:	
Só:	3,2030 g	Só:	3,3936 g	Só:	4,3130 g	Só:	2,6125 g	Só:	1,8638 g	Só:		Só:	
Cukor:	23,8280 g	Cukor:	21,8270 g	Cukor:	14,5082 g	Cukor:	32,6220 g	Cukor:	6,6120 g	Cukor:		Cukor:	
Tel.zsírsv:	6,3345 g	Tel.zsírsv:	4,6070 g	Tel.zsírsv:	0,3372 g	Tel.zsírsv:	1,3270 g	Tel.zsírsv:	5,1813 g	Tel.zsírsv:		Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "C"
Dátum: 2025/09/01

Hétfo 2025/09/01	Kedd 2025/09/02	Szerda 2025/09/03	Csütörtök 2025/09/04	Péntek 2025/09/05	Szombat 2025/09/06	Vasárnap 2025/09/07
Burgonyaleves magvaros 639,16 kJ159,06 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Karfiolleves tejfölös 1.113,14 kJ266,18 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csontleves 873,64 kJ225,08 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Gyümölcsleves 499,59 kJ119,74 kcal A: Glutén,	Sertés gulyásleves 1.123,36 kJ274,84 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,		
Almás pite 870,67 kJ208,20 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab,	Édesburgonya fasírt 1.345,86 kJ334,27 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Grill zöldségek 498,69 kJ125,47 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Rántott gomba 799,19 kJ191,11 kcal A: Glutén, Tojás,	Tejbedara 1.626,30 kJ388,89 kcal A: Glutén, Tej,		
Zöldségropogós 642,35 kJ153,60 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sült zöldségek 748,01 kJ178,90 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Párolt rizs 1.397,20 kJ334,11 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Petrezselymes burgonva 1.157,52 kJ276,79 kcal	Kenyér 618,45 kJ147,89 kcal A: Glutén,		
Zöldborsó fozelék 898,84 kJ224,27 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Friss saláta 275,05 kJ65,77 kcal	Kenyér 618,45 kJ147,89 kcal A: Glutén,	Tartármártás 1.020,75 kJ244,09 kcal A: Tojás, Tej, Mustár,			

Kalória:	745,13kcal	Kalória:	845,12kcal	Kalória:	832,55kcal	Kalória:	831,73kcal	Kalória:	811,62kcal	Kalória:	
Energia:	3.051,02kJ	Energia:	3.482,06 kJ	Energia:	3.387,98 kJ	Energia:	3.477,06kJ	Energia:	3.368,11kJ	Energia:	
Zsír::	23,8163 g	Zsír::	33,3202 g	Zsír::	25,7164 g	Zsír::	38,1766 g	Zsír::	22,2580 g	Zsír::	
Fehérje:	26,1928 g	Fehérje:	20,1916 g	Fehérje:	30,5314 g	Fehérje:	17,5268 g	Fehérje:	36,0160 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	91,5271 g	Szénhidrát:	105,8062 g	Szénhidrát:	123,1992 g	Szénhidrát:	100,7834 g	Szénhidrát:	109,9809 g	Szénhidrát:	
Só:	2,3435 g	Só:	3,5989 g	Só:	2,7593 g	Só:	2,6820 g	Só:	1,7259 g	Só:	
Cukor:	45,6040 g	Cukor:	31,5880 g	Cukor:	6,4197 g	Cukor:	37,7390 g	Cukor:	30,3020 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	6,3675 g	Tel.zsírsv:	4,9880 g	Tel.zsírsv:	2,1212 g	Tel.zsírsv:	6,3656 g	Tel.zsírsv:	8,1128 g	Tel.zsírsv:	