

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2025/11/10

Hétfo 2025/11/10	Kedd 2025/11/11	Szerda 2025/11/12	Csütörtök 2025/11/13	Péntek 2025/11/14	Szombat 2025/11/15	Vasárnap 2025/11/16
Lencsegulyás 1.445,78 kJ 358,16 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldbableves magyaros 522,35 kJ 130,51 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 782,28 kJ 193,28 kcal A: Glutén, Zeller,	Csontleves 786,98 kJ 197,52 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Gyümölcsleves 499,59 kJ 119,74 kcal A: Glutén,	Csirkeraguleves 898,09 kJ 222,22 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Daragaluska leves 305,35 kJ 79,24 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Rakott burgonya kolbásszal 1.716,68 kJ 410,50 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Párizsi csirkemell 883,36 kJ 211,23 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Brassói aprópecsenye 1.820,81 kJ 435,43 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Párolt rizs 1.397,20 kJ 334,11 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Rántott halfilé 1.227,71 kJ 293,58 kcal A: Glutén, Tojás, Halak,	Konviktusi sertésszelet 1.222,16 kJ 292,25 kcal A: Tej,	Debreceni sertéstokány 900,05 kJ 215,23 kcal A: Szójabab,
Mandarin 254,80 kJ 60,93 kcal	Petrezselymes rizs 1.296,22 kJ 309,96 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csemege uborka 60,22 kJ 14,40 kcal A: Mustár,	Sertéspaprikás 929,54 kJ 222,28 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Petrezselymes burgonva 1.226,69 kJ 293,33 kcal	Burgonyapüré 1.242,71 kJ 297,16 kcal A: Tej,	Tarhonya köret 1.442,68 kJ 344,98 kcal A: Glutén,
	Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,	Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,		Friss saláta 358,36 kJ 85,69 kcal A: Mustár,		Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,

Kalória:	829,60kcal	Kalória:	799,59kcal	Kalória:	791,00kcal	Kalória:	753,90kcal	Kalória:	792,34kcal	Kalória:	811,63kcal	Kalória:	787,33kcal
Energia:	3.417,26kJ	Energia:	3.320,38 kJ	Energia:	3.281,76 kJ	Energia:	3.113,72kJ	Energia:	3.312,34kJ	Energia:	3.362,95kJ	Energia:	3.266,54 kJ
Zsír::	24,5886 g	Zsír::	14,6674 g	Zsír::	19,6045 g	Zsír::	31,5800 g	Zsír::	18,7062 g	Zsír::	31,4317 g	Zsír::	22,6137 g
Fehérje:	42,4584 g	Fehérje:	42,4409 g	Fehérje:	40,0944 g	Fehérje:	34,2106 g	Fehérje:	37,4692 g	Fehérje:	53,0170 g	Fehérje:	39,6062 g
Szénhidrát:	96,0919 g	Szénhidrát:	117,3211 g	Szénhidrát:	100,2682 g	Szénhidrát:	80,3272 g	Szénhidrát:	110,1490 g	Szénhidrát:	73,7988 g	Szénhidrát:	102,8776 g
Só:	2,4424 g	Só:	3,4065 g	Só:	3,7048 g	Só:	1,9765 g	Só:	2,8990 g	Só:	4,7216 g	Só:	4,0073 g
Cukor:	26,6517 g	Cukor:	5,5303 g	Cukor:	16,1086 g	Cukor:	5,0356 g	Cukor:	37,9050 g	Cukor:	4,3116 g	Cukor:	6,0811 g
Tel.zsírsav:	7,2644 g	Tel.zsírsav:	1,2983 g	Tel.zsírsav:	3,5160 g	Tel.zsírsav:	5,6180 g	Tel.zsírsav:	7,4570 g	Tel.zsírsav:	7,9060 g	Tel.zsírsav:	5,7942 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2025/11/10

Hétfo
2025/11/10

Kedd
2025/11/11

Szerda
2025/11/12

Csütörtök
2025/11/13

Péntek
2025/11/14

Szombat
2025/11/15

Vasárnap
2025/11/16

Lencsegulyás 1.334,58 kJ 331,57 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldbableves magyaros 626,10 kJ 155,32 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 782,28 kJ 193,28 kcal A: Glutén, Zeller,	Csontleves 614,06 kJ 156,17 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Gyümölcsleves 499,59 kJ 119,74 kcal A: Glutén,
Mákos metélt 1.887,92 kJ 451,45 kcal A: Glutén, Diófélék,	Sült oldalas 1.517,82 kJ 362,95 kcal	Óvári sertésszelet 1.061,64 kJ 253,87 kcal A: Tej,	Almás csirkés fasírt 1.082,00 kJ 258,73 kcal A: Glutén, Tojás,	Búboshús 887,03 kJ 212,14 kcal A: Glutén, Tojás,
Mandarin 196,00 kJ 46,87 kcal	Burgonyafozelék 1.338,51 kJ 320,13 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sült zöldségek 940,08 kJ 224,83 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Bulgursaláta 1.339,08 kJ 326,43 kcal A: Glutén,	Petrezselymes burgonya 1.088,35 kJ 260,25 kcal
		Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,		Friss saláta 358,36 kJ 85,69 kcal A: Mustár,
				Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,

Kalória:	829,89kcal	Kalória:	838,40kcal	Kalória:	819,86kcal	Kalória:	741,33kcal	Kalória:	825,71kcal	Kalória:	
Energia:	3.418,51kJ	Energia:	3.482,43 kJ	Energia:	3.402,45 kJ	Energia:	3.035,14kJ	Energia:	3.451,79kJ	Energia:	
Zsír::	16,4960 g	Zsír::	39,9725 g	Zsír::	28,5168 g	Zsír::	20,0464 g	Zsír::	12,5295 g	Zsír::	
Fehérje:	45,6270 g	Fehérje:	31,7629 g	Fehérje:	46,0776 g	Fehérje:	39,3655 g	Fehérje:	38,2091 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	115,5710 g	Szénhidrát:	76,6653 g	Szénhidrát:	82,3797 g	Szénhidrát:	103,4112 g	Szénhidrát:	129,4756 g	Szénhidrát:	
Só:	2,1593 g	Só:	2,6759 g	Só:	3,1179 g	Só:	4,0377 g	Só:	3,7325 g	Só:	
Cukor:	23,7870 g	Cukor:	12,9093 g	Cukor:	17,1468 g	Cukor:	3,9883 g	Cukor:	38,8294 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	2,3200 g	Tel.zsírsav:	1,9328 g	Tel.zsírsav:	7,4187 g	Tel.zsírsav:	1,1126 g	Tel.zsírsav:	8,6358 g	Tel.zsírsav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "C"
Dátum: 2025/11/10

Hétfo 2025/11/10	Kedd 2025/11/11	Szerda 2025/11/12	Csütörtök 2025/11/13	Péntek 2025/11/14	Szombat 2025/11/15	Vasárnap 2025/11/16
	Zöldbableves magyaros 729,86 kJ180,13 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 782,28 kJ193,28 kcal A: Glutén, Zeller,	Csontleves 786,98 kJ197,52 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Gyümölcsleves 499,59 kJ119,74 kcal A: Glutén,		
	Túróval töltött zsemle 2.702,86 kJ646,32 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Töltött cukkini 1.294,49 kJ309,55 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Zöldségfasírt 677,90 kJ162,10 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Rántott gomba 1.030,34 kJ246,38 kcal A: Glutén, Tojás,		
		Sült zöldségek 1.113,00 kJ266,18 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Bulgursaláta 1.615,76 kJ392,59 kcal A: Glutén,	Petrezselymes burgonva 1.226,69 kJ293,33 kcal		
				Friss saláta 358,36 kJ85,69 kcal A: Mustár,		

Kalória:	Kalória:	826,45kcal	Kalória:	769,01kcal	Kalória:	752,21kcal	Kalória:	745,15kcal	Kalória:		Kalória:
Energia:	Energia:	3.432,72 kJ	Energia:	3.189,78 kJ	Energia:	3.080,63kJ	Energia:	3.114,98kJ	Energia:		Energia:
Zsír::	Zsír::	32,6274 g	Zsír::	33,6370 g	Zsír::	30,0615 g	Zsír::	19,9790 g	Zsír::		Zsír::
Fehérje:	Fehérje:	39,5367 g	Fehérje:	52,2771 g	Fehérje:	21,5399 g	Fehérje:	19,4719 g	Fehérje:		Fehérje:
Szénhidrát:	Szénhidrát:	90,7856 g	Szénhidrát:	70,5346 g	Szénhidrát:	100,9186 g	Szénhidrát:	116,6626 g	Szénhidrát:		Szénhidrát:
Só:	Só:	1,4086 g	Só:	3,2891 g	Só:	3,3524 g	Só:	2,3990 g	Só:		Só:
Cukor:	Cukor:	42,9573 g	Cukor:	18,3881 g	Cukor:	4,8590 g	Cukor:	41,8650 g	Cukor:		Cukor:
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	15,4833 g	Tel.zsírsv:	7,7147 g	Tel.zsírsv:	2,4460 g	Tel.zsírsv:	7,7570 g	Tel.zsírsv:		Tel.zsírsv: