

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "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	Szombat 2025/12/13	Vasárnap 2025/12/14
Palóclevés 1.041,51 kJ 261,49 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sertésraguleves 528,14 kJ 132,51 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Tarhonyaleves 702,65 kJ 174,24 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 790,08 kJ 195,15 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Barackos almaleves 623,06 kJ 149,04 kcal A: Glutén,	Gombaleves 889,64 kJ 218,33 kcal A: Glutén, Tojás,	Csontleves 787,29 kJ 197,59 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,
Káposztás kocka 1.900,97 kJ 454,57 kcal A: Glutén,	Harcsapaprikás 960,50 kJ 229,68 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Halak,	Gyros hús 571,00 kJ 136,54 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Grill sertésszelet 601,27 kJ 143,78 kcal	Sült csirkecomb 1.356,92 kJ 324,47 kcal	Sült tarja 950,75 kJ 227,38 kcal	Tarhonyáshús 2.314,32 kJ 553,41 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Alma 434,92 kJ 104,00 kcal	Tészta köret durum 1.481,65 kJ 354,30 kcal A: Glutén,	Sült burgonya 1.902,76 kJ 455,00 kcal	Paradicsomos káposztafozelék 953,29 kJ 227,96 kcal A: Glutén,	Petrezselymes burgonva 1.226,69 kJ 293,33 kcal	Zöldbabfozelék 1.141,70 kJ 273,01 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csemege uborka 60,22 kJ 14,40 kcal A: Mustár,
		Friss saláta joghurtos öntettel 327,18 kJ 78,24 kcal A: Tej,	Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,	Vegyes vágott saláta 206,13 kJ 49,29 kcal		

Kalória:	820,06kcal	Kalória:	716,49kcal	Kalória:	844,02kcal	Kalória:	714,77kcal	Kalória:	816,14kcal	Kalória:	718,72kcal	Kalória:	765,41kcal
Energia:	3.377,40kJ	Energia:	2.970,29 kJ	Energia:	3.503,60 kJ	Energia:	2.963,09kJ	Energia:	3.412,79kJ	Energia:	2.982,10kJ	Energia:	3.161,83 kJ
Zsír::	15,5085 g	Zsír::	21,2731 g	Zsír::	24,2810 g	Zsír::	19,1099 g	Zsír::	23,0455 g	Zsír::	39,5250 g	Zsír::	29,3456 g
Fehérje:	35,2305 g	Fehérje:	43,0096 g	Fehérje:	39,2342 g	Fehérje:	40,3912 g	Fehérje:	54,9453 g	Fehérje:	34,9020 g	Fehérje:	39,9118 g
Szénhidrát:	127,7000 g	Szénhidrát:	86,5045 g	Szénhidrát:	109,2100 g	Szénhidrát:	85,1885 g	Szénhidrát:	90,1218 g	Szénhidrát:	50,0487 g	Szénhidrát:	81,2510 g
Só:	2,0432 g	Só:	1,9050 g	Só:	2,3816 g	Só:	3,3249 g	Só:	2,9180 g	Só:	2,6594 g	Só:	3,9155 g
Cukor:	19,8120 g	Cukor:	9,0219 g	Cukor:	18,3260 g	Cukor:	14,5423 g	Cukor:	39,0575 g	Cukor:	17,4554 g	Cukor:	9,2130 g
Tel.zsírsv:	4,0315 g	Tel.zsírsv:	4,3566 g	Tel.zsírsv:	9,2840 g	Tel.zsírsv:	3,5964 g	Tel.zsírsv:	4,0525 g	Tel.zsírsv:	55,3135 g	Tel.zsírsv:	4,2135 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "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

Szombat
2025/12/13

Vasárnap
2025/12/14

Palócleves 1.130,33 kJ 282,73 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sertésraguleves 528,14 kJ 132,51 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Tarhonyaleves 697,93 kJ 173,11 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 790,08 kJ 195,15 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Barackos almaleves 536,97 kJ 128,46 kcal A: Glutén,
Tejberizs 1.908,20 kJ 456,30 kcal A: Tej,	Rántott csirkemell 1.226,47 kJ 293,28 kcal A: Glutén, Tojás,	Sült kolbász 1.969,67 kJ 471,00 kcal	Fokhagymás csirkemáj 923,03 kJ 220,72 kcal A: Glutén,	Marhapörkölt 1.321,88 kJ 316,10 kcal
Alma 434,92 kJ 104,00 kcal	Rizibizi 1.591,49 kJ 380,57 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tepsis burgonya 982,75 kJ 235,00 kcal	Párolt rizs 1.397,20 kJ 334,11 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Galuska 1.353,80 kJ 323,73 kcal A: Glutén, Tojás,
	Savanyúság cékla 163,09 kJ 39,00 kcal	Csemege uborka 60,22 kJ 14,40 kcal A: Mustár,		Vegyes vágott saláta 206,13 kJ 49,29 kcal
		Sült hurka 2.425,50 kJ 580,00 kcal		

Kalória:	843,03kcal	Kalória:	845,36kcal	Kalória:	1.473,51kcal	Kalória:	749,97kcal	Kalória:	817,57kcal	Kalória:	
Energia:	3.473,45kJ	Energia:	3.509,19 kJ	Energia:	6.136,07 kJ	Energia:	3.110,31kJ	Energia:	3.418,79kJ	Energia:	
Zsír::	17,8635 g	Zsír::	18,5995 g	Zsír::	57,7975 g	Zsír::	23,2948 g	Zsír::	29,2978 g	Zsír::	
Fehérje:	31,7555 g	Fehérje:	49,9224 g	Fehérje:	51,9635 g	Fehérje:	36,3087 g	Fehérje:	26,5107 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	129,9350 g	Szénhidrát:	110,5001 g	Szénhidrát:	83,8160 g	Szénhidrát:	88,4527 g	Szénhidrát:	94,0205 g	Szénhidrát:	
Só:	1,5042 g	Só:	3,3479 g	Só:	6,3572 g	Só:	2,3424 g	Só:	1,5605 g	Só:	
Cukor:	32,9120 g	Cukor:	15,6650 g	Cukor:	15,1740 g	Cukor:	6,6866 g	Cukor:	28,8875 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	7,3615 g	Tel.zsírsv:	1,9775 g	Tel.zsírsv:	22,2795 g	Tel.zsírsv:	3,8077 g	Tel.zsírsv:	0,4815 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "C"
Dátum: 2025/12/08

Hétfo 2025/12/08	Kedd 2025/12/09	Szerda 2025/12/10	Csütörtök 2025/12/11	Péntek 2025/12/12	Szombat 2025/12/13	Vasárnap 2025/12/14
Sertésraguleves 528,14 kJ132,51 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Tarhonyaleves 737,24 kJ182,51 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 622,89 kJ155,17 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Barackos almaleves 623,06 kJ149,04 kcal A: Glutén,			
Túrós rétes 1.264,14 kJ302,29 kcal A: Glutén, Tej,	Csoben sült zöldségek 578,11 kJ138,24 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Rántott sajt 1.189,33 kJ284,40 kcal A: Glutén, Tej,	Tojásos galuska 2.480,56 kJ593,17 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,			
Almás rétes 1.054,71 kJ252,21 kcal A: Glutén,	Sült burgonya 1.902,76 kJ455,00 kcal	Párolt rizs 1.293,45 kJ309,30 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Vegyes vágott saláta 206,13 kJ49,29 kcal			
Kenyér 618,45 kJ147,89 kcal A: Glutén,	Friss saláta joghurtos öntettel 228,30 kJ54,59 kcal A: Tej,	Tartármártás 340,35 kJ81,39 kcal A: Tojás, Tej, Mustár,				

Kalória:	Kalória:	834,90kcal	Kalória:	830,35kcal	Kalória:	830,25kcal	Kalória:	791,50kcal	Kalória:	Kalória:
Energia:	Energia:	3.465,44 kJ	Energia:	3.446,41 kJ	Energia:	3.446,02kJ	Energia:	3.309,75kJ	Energia:	Energia:
Zsír::	Zsír::	26,6010 g	Zsír::	24,1985 g	Zsír::	27,8142 g	Zsír::	21,3620 g	Zsír::	Zsír::
Fehérje:	Fehérje:	27,6345 g	Fehérje:	26,4615 g	Fehérje:	30,0832 g	Fehérje:	16,3952 g	Fehérje:	Fehérje:
Szénhidrát:	Szénhidrát:	116,8025 g	Szénhidrát:	120,6825 g	Szénhidrát:	106,8151 g	Szénhidrát:	119,9439 g	Szénhidrát:	Szénhidrát:
Só:	Só:	2,0217 g	Só:	2,2315 g	Só:	2,6774 g	Só:	1,0290 g	Só:	Só:
Cukor:	Cukor:	24,3470 g	Cukor:	17,4420 g	Cukor:	14,0036 g	Cukor:	34,2730 g	Cukor:	Cukor:
Tel.zsírsav:	Tel.zsírsav:	14,3440 g	Tel.zsírsav:	9,6245 g	Tel.zsírsav:	10,3743 g	Tel.zsírsav:	3,6500 g	Tel.zsírsav:	Tel.zsírsav: