

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2026/01/19

Hétfo 2026/01/19	Kedd 2026/01/20	Szerda 2026/01/21	Csütörtök 2026/01/22	Péntek 2026/01/23	Szombat 2026/01/24	Vasárnap 2026/01/25
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 737,24 kJ 182,51 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 782,28 kJ 193,28 kcal A: Glutén, Zeller,	Barackos almaleves 622,14 kJ 148,82 kcal A: Glutén,	Gombaleves 684,04 kJ 169,17 kcal A: Glutén, Tojás,	
Káposztás kocka 2.039,31 kJ 487,65 kcal A: Glutén,	Harcsapaprikás 984,15 kJ 235,33 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Halak,	Gyros hús 496,85 kJ 118,81 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Grill sertésszelet 772,94 kJ 184,83 kcal	Sült csirkecomb 1.159,42 kJ 277,25 kcal	Sült sertés 1.146,64 kJ 274,22 kcal	
Mandarin 196,00 kJ 46,87 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,	
		Friss saláta joghurtos öntettel 311,92 kJ 74,59 kcal A: Tej,	Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,	Fejeskáposzta saláta 159,52 kJ 38,15 kcal		

Kalória:	817,25kcal	Kalória:	722,15kcal	Kalória:	830,91kcal	Kalória:	753,96kcal	Kalória:	757,54kcal	Kalória:	716,39kcal	Kalória:	
Energia:	3.365,64kJ	Energia:	2.993,93 kJ	Energia:	3.448,77 kJ	Energia:	3.126,97kJ	Energia:	3.167,76kJ	Energia:	2.972,37kJ	Energia:	
Zsír::	20,9435 g	Zsír::	21,0794 g	Zsír::	34,2500 g	Zsír::	23,6989 g	Zsír::	21,1990 g	Zsír::	42,5452 g	Zsír::	
Fehérje:	35,6555 g	Fehérje:	42,0107 g	Fehérje:	29,5590 g	Fehérje:	40,3676 g	Fehérje:	47,1898 g	Fehérje:	33,9064 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	115,9200 g	Szénhidrát:	88,6973 g	Szénhidrát:	108,9320 g	Szénhidrát:	84,7127 g	Szénhidrát:	88,0978 g	Szénhidrát:	43,4555 g	Szénhidrát:	
Só:	3,0432 g	Só:	1,5850 g	Só:	3,1132 g	Só:	3,0098 g	Só:	3,0410 g	Só:	2,8354 g	Só:	
Cukor:	25,6620 g	Cukor:	9,0909 g	Cukor:	18,2640 g	Cukor:	14,3173 g	Cukor:	37,2345 g	Cukor:	14,3434 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	4,7315 g	Tel.zsírsv:	4,3656 g	Tel.zsírsv:	10,5970 g	Tel.zsírsv:	4,0939 g	Tel.zsírsv:	3,5805 g	Tel.zsírsv:	33,5385 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "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

Szombat
2026/01/24

Vasárnap
2026/01/25

Palócleves 1.130,33 kJ282,73 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sertésraguleves 528,14 kJ132,51 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Tarhonyaleves 737,24 kJ182,51 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 782,28 kJ193,28 kcal A: Glutén, Zeller,	Barackos almaleves 622,14 kJ148,82 kcal A: Glutén,	Csontleves 1.107,44 kJ274,15 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,
Tejberizs 2.170,78 kJ519,09 kcal A: Tej,	Párizsi csirkemell 1.021,70 kJ244,31 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sült hurka 1.455,30 kJ348,00 kcal	Fokhagymás csirkemáj 1.072,32 kJ256,42 kcal A: Glutén,	Lasagne 2.678,28 kJ640,48 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tarhonyáshús 2.314,32 kJ553,41 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Mandarin 196,00 kJ46,87 kcal	Rizibizi 1.591,49 kJ380,57 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sült kolbász 1.181,80 kJ282,60 kcal	Párolt rizs 1.397,20 kJ334,11 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,		Csemege uborka 60,22 kJ14,40 kcal A: Mustár,
	Savanyúság cékla 163,09 kJ39,00 kcal	Tepsis burgonya 1.086,50 kJ259,81 kcal			
		Csemege uborka 60,22 kJ14,40 kcal A: Mustár,			

Kalória:	848,69kcal	Kalória:	796,39kcal	Kalória:	1.087,32kcal	Kalória:	783,81kcal	Kalória:	789,30kcal	Kalória:	841,96kcal	Kalória:	
Energia:	3.497,12kJ	Energia:	3.304,42 kJ	Energia:	4.521,06 kJ	Energia:	3.251,80kJ	Energia:	3.300,42kJ	Energia:	3.481,98kJ	Energia:	
Zsír::	19,1635 g	Zsír::	19,3345 g	Zsír::	39,2275 g	Zsír::	24,7263 g	Zsír::	19,4588 g	Zsír::	35,7416 g	Zsír::	
Fehérje:	33,5055 g	Fehérje:	50,4416 g	Fehérje:	37,2935 g	Fehérje:	41,3672 g	Fehérje:	38,8532 g	Fehérje:	43,6678 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	126,0499 g	Szénhidrát:	96,7119 g	Szénhidrát:	81,6160 g	Szénhidrát:	88,2427 g	Szénhidrát:	108,9264 g	Szénhidrát:	83,1160 g	Szénhidrát:	
Só:	1,5542 g	Só:	3,3612 g	Só:	4,7572 g	Só:	2,3922 g	Só:	1,3155 g	Só:	3,9255 g	Só:	
Cukor:	45,8620 g	Cukor:	16,1150 g	Cukor:	15,4740 g	Cukor:	6,4616 g	Cukor:	38,7990 g	Cukor:	9,8880 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	8,4115 g	Tel.zsírsv:	1,9825 g	Tel.zsírsv:	13,8595 g	Tel.zsírsv:	4,2852 g	Tel.zsírsv:	6,2891 g	Tel.zsírsv:	4,2135 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "C"
Dátum: 2026/01/19

Hétfo 2026/01/19	Kedd 2026/01/20	Szerda 2026/01/21	Csütörtök 2026/01/22	Péntek 2026/01/23	Szombat 2026/01/24	Vasárnap 2026/01/25
Sertésraguleves 528,14 kJ 132,51 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Tarhonyaleves 717,58 kJ 177,81 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 559,97 kJ 140,12 kcal A: Glutén, Zeller,	Barackos almaleves 622,14 kJ 148,82 kcal A: Glutén,			
Almás rétes 1.054,71 kJ 252,21 kcal A: Glutén,	Csoben sült zöldségek 936,87 kJ 224,03 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Rántott sajt 1.189,33 kJ 284,40 kcal A: Glutén, Tej,	Spenótos lasagne 2.772,57 kJ 662,99 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,			
Túrós rétes 1.264,14 kJ 302,29 kcal A: Glutén, Tej,	Sült burgonya 2.075,69 kJ 496,35 kcal	Párolt rizs 1.293,45 kJ 309,30 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,				
	Friss saláta joghurtos öntettel 228,28 kJ 54,59 kcal A: Tej,	Tartármártás 783,22 kJ 187,29 kcal A: Tojás, Tej, Mustár,				

Kalória:	Kalória:	687,01kcal	Kalória:	952,78kcal	Kalória:	921,11kcal	Kalória:	811,81kcal	Kalória:		Kalória:
Energia:	Energia:	2.846,98 kJ	Energia:	3.958,42 kJ	Energia:	3.825,97kJ	Energia:	3.394,71kJ	Energia:		Energia:
Zsír::	Zsír::	25,8750 g	Zsír::	33,8335 g	Zsír::	39,6757 g	Zsír::	16,4955 g	Zsír::		Zsír::
Fehérje:	Fehérje:	23,6085 g	Fehérje:	33,9115 g	Fehérje:	30,0517 g	Fehérje:	28,3793 g	Fehérje:		Fehérje:
Szénhidrát:	Szénhidrát:	86,3225 g	Szénhidrát:	122,9080 g	Szénhidrát:	103,7951 g	Szénhidrát:	126,6278 g	Szénhidrát:		Szénhidrát:
Só:	Só:	1,4037 g	Só:	5,0175 g	Só:	2,9262 g	Só:	2,8300 g	Só:		Só:
Cukor:	Cukor:	24,2210 g	Cukor:	18,6870 g	Cukor:	14,4886 g	Cukor:	36,8200 g	Cukor:		Cukor:
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	14,0680 g	Tel.zsírsv:	14,4745 g	Tel.zsírsv:	12,6568 g	Tel.zsírsv:	6,0200 g	Tel.zsírsv:		Tel.zsírsv: