

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2026/03/02

Hétfo 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06	Szombat 2026/03/07	Vasárnap 2026/03/08
Palócleves 1.028,09 kJ 258,28 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sertésraguleves 444,54 kJ 112,52 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Tarhonyaleves 582,07 kJ 145,41 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 677,23 kJ 168,16 kcal A: Glutén, Zeller,	Barackos almaleves 623,06 kJ 149,04 kcal A: Glutén,	Csirkeraguleves 912,82 kJ 225,74 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	
Káposztás kocka 2.039,31 kJ 487,65 kcal A: Glutén,	Harcsapaprikás 1.014,32 kJ 242,55 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Halak,	Friss saláta joghurtos öntettel 228,28 kJ 54,59 kcal A: Tej,	Bakonyi sertésszelet 1.469,94 kJ 351,50 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sült csirkecomb 1.356,92 kJ 324,47 kcal	Tejfölös sertéstokány 1.121,96 kJ 268,32 kcal A: Tej,	
Mandarin 196,00 kJ 46,87 kcal	Tészta köret durum 1.440,15 kJ 344,38 kcal A: Glutén,	Sült burgonya 2.075,69 kJ 496,35 kcal	Galuska 1.350,26 kJ 322,88 kcal A: Glutén, Tojás,	Petrezselymes burgonva 1.226,69 kJ 293,33 kcal	Párolt rizs 1.397,20 kJ 334,11 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	
	Kenyer 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,	Gyros hús 566,02 kJ 135,35 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,		Fejeskáposzta saláta 159,52 kJ 38,15 kcal		

Kalória:	792,80kcal	Kalória:	847,34kcal	Kalória:	831,70kcal	Kalória:	842,55kcal	Kalória:	804,99kcal	Kalória:	828,17kcal	Kalória:	
Energia:	3.263,40kJ	Energia:	3.517,46 kJ	Energia:	3.452,06 kJ	Energia:	3.497,43kJ	Energia:	3.366,18kJ	Energia:	3.431,98kJ	Energia:	
Zsír::	19,8985 g	Zsír::	20,8151 g	Zsír::	40,5600 g	Zsír::	28,8823 g	Zsír::	23,0210 g	Zsír::	39,3111 g	Zsír::	
Fehérje:	35,1355 g	Fehérje:	46,6796 g	Fehérje:	28,3590 g	Fehérje:	40,1310 g	Fehérje:	54,8608 g	Fehérje:	42,2532 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	112,9650 g	Szénhidrát:	115,2645 g	Szénhidrát:	96,6020 g	Szénhidrát:	83,1524 g	Szénhidrát:	88,3668 g	Szénhidrát:	77,1869 g	Szénhidrát:	
Só:	3,0382 g	Só:	2,1925 g	Só:	3,1077 g	Só:	2,6591 g	Só:	3,1090 g	Só:	3,4120 g	Só:	
Cukor:	25,1070 g	Cukor:	9,1619 g	Cukor:	12,4390 g	Cukor:	10,3101 g	Cukor:	37,2345 g	Cukor:	3,4181 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	4,1265 g	Tel.zsírsv:	4,5216 g	Tel.zsírsv:	11,2720 g	Tel.zsírsv:	8,5017 g	Tel.zsírsv:	4,0525 g	Tel.zsírsv:	7,4925 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2026/03/02

Hétfo 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06	Szombat 2026/03/07	Vasárnap 2026/03/08
Palócleves 1.028,09 kJ 258,28 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sertésraguleves 444,54 kJ 112,52 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Tarhonyaleves 651,24 kJ 161,95 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 678,53 kJ 168,47 kcal A: Glutén, Zeller,	Barackos almaleves 623,06 kJ 149,04 kcal A: Glutén,	Daragaluska leves 305,35 kJ 79,24 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	
Tejberizs 2.170,78 kJ 519,09 kcal A: Tej,	Rántott csirkemell 1.261,06 kJ 301,55 kcal A: Glutén, Tojás,	Szárazbabfozelék 1.343,83 kJ 321,35 kcal A: Glutén,	Fokhagymás csirkemáj 923,03 kJ 220,72 kcal A: Glutén,	Lasagne 2.678,28 kJ 640,47 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Rántott csirkemell 1.361,65 kJ 325,60 kcal A: Glutén, Tojás,	
Mandarin 196,00 kJ 46,87 kcal	Rizibizi 1.522,32 kJ 364,03 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sült kolbász 1.149,23 kJ 274,81 kcal A: Szójabab,	Párolt rizs 1.256,65 kJ 300,50 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,		Burgonyapüré 1.237,01 kJ 295,80 kcal A: Tej,	
	Savanyúság cékla 163,09 kJ 39,00 kcal		Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,		Csemege uborka 60,22 kJ 14,40 kcal A: Mustár,	

Kalória:	824,24kcal	Kalória:	817,10kcal	Kalória:	758,10kcal	Kalória:	837,58kcal	Kalória:	789,51kcal	Kalória:	715,04kcal	Kalória:
Energia:	3.394,87kJ	Energia:	3.391,01 kJ	Energia:	3.144,30 kJ	Energia:	3.476,65kJ	Energia:	3.301,34kJ	Energia:	2.964,22kJ	Energia:
Zsír::	18,1185 g	Zsír::	17,5695 g	Zsír::	36,6025 g	Zsír::	19,0523 g	Zsír::	19,4581 g	Zsír::	14,3337 g	Zsír::
Fehérje:	32,9855 g	Fehérje:	49,2724 g	Fehérje:	36,2341 g	Fehérje:	40,1632 g	Fehérje:	38,8565 g	Fehérje:	38,8205 g	Fehérje:
Szénhidrát:	123,0949 g	Szénhidrát:	106,5001 g	Szénhidrát:	67,2311 g	Szénhidrát:	115,8727 g	Szénhidrát:	109,0000 g	Szénhidrát:	97,7783 g	Szénhidrát:
Só:	1,5492 g	Só:	3,3374 g	Só:	3,8317 g	Só:	2,9592 g	Só:	1,3155 g	Só:	4,2304 g	Só:
Cukor:	45,3070 g	Cukor:	15,6100 g	Cukor:	5,6500 g	Cukor:	6,9876 g	Cukor:	38,7990 g	Cukor:	14,4214 g	Cukor:
Tel.zsírsv:	7,8065 g	Tel.zsírsv:	1,8775 g	Tel.zsírsv:	11,4755 g	Tel.zsírsv:	3,6252 g	Tel.zsírsv:	6,2891 g	Tel.zsírsv:	1,6183 g	Tel.zsírsv:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "C"
Dátum: 2026/03/02

Hétfo 2026/03/02	Kedd 2026/03/03	Szerda 2026/03/04	Csütörtök 2026/03/05	Péntek 2026/03/06	Szombat 2026/03/07	Vasárnap 2026/03/08
Sertésraguleves 444,54 kJ 112,52 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Tarhonyaleves 574,54 kJ 143,61 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 641,35 kJ 159,58 kcal A: Glutén, Zeller,	Barackos almaleves 623,06 kJ 149,04 kcal A: Glutén,			
Túrós rétes 1.264,14 kJ 302,29 kcal A: Glutén, Tej,	Csoben sült zöldségek 898,02 kJ 214,74 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Rántott sajt 1.189,33 kJ 284,40 kcal A: Glutén, Tej,	Spenótos lasagne 2.876,32 kJ 687,80 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,			
Almás rétes 1.054,71 kJ 252,21 kcal A: Glutén,	Sült burgonya 2.075,69 kJ 496,35 kcal	Párolt rizs 1.291,23 kJ 308,77 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,				
Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,	Friss saláta joghurtos öntettel 231,63 kJ 55,39 kcal A: Tej,	Tartármártás 415,84 kJ 99,44 kcal A: Tojás, Tej, Mustár,				

Kalória:	Kalória:	814,90kcal	Kalória:	910,09kcal	Kalória:	852,19kcal	Kalória:	836,84kcal	Kalória:		Kalória:	
Energia:	Energia:	3.381,84 kJ	Energia:	3.779,88 kJ	Energia:	3.537,75kJ	Energia:	3.499,38kJ	Energia:		Energia:	
Zsír::	Zsír::	26,4910 g	Zsír::	33,4245 g	Zsír::	33,1017 g	Zsír::	19,2575 g	Zsír::		Zsír::	
Fehérje:	Fehérje:	26,9845 g	Fehérje:	32,1975 g	Fehérje:	29,5447 g	Fehérje:	28,3823 g	Fehérje:		Fehérje:	
Szénhidrát:	Szénhidrát:	112,8025 g	Szénhidrát:	114,6170 g	Szénhidrát:	102,3701 g	Szénhidrát:	126,6968 g	Szénhidrát:		Szénhidrát:	
Só:	Só:	2,0112 g	Só:	3,0110 g	Só:	2,7512 g	Só:	2,8300 g	Só:		Só:	
Cukor:	Cukor:	24,2920 g	Cukor:	17,2390 g	Cukor:	14,2066 g	Cukor:	36,8200 g	Cukor:		Cukor:	
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	14,3440 g	Tel.zsírsv:	13,1945 g	Tel.zsírsv:	10,5288 g	Tel.zsírsv:	6,3200 g	Tel.zsírsv:		Tel.zsírsv:	