

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2026/06/08

Hétfő 2026/06/08	Kedd 2026/06/09	Szerda 2026/06/10	Csütörtök 2026/06/11	Péntek 2026/06/12	Szombat 2026/06/13	Vasárnap 2026/06/14
Lencsegulyás 1.338,03 kJ 332,40 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 597,48 kJ 149,09 kcal A: Glutén, Zeller,	Tarhonyaleves 959,67 kJ 235,70 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tojásleves 595,53 kJ 154,91 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Darálthúsleves 556,65 kJ 139,33 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Karalábéleves 772,99 kJ 197,28 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	
Túrós csusza 1.984,14 kJ 474,46 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Baconba tekert csirkemell 1.286,77 kJ 307,70 kcal	Brassói aprópecsenye 1.820,81 kJ 435,43 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Galuska 1.569,52 kJ 375,31 kcal A: Glutén, Tojás,	Tarhonyáshús 2.314,32 kJ 553,41 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Paprikás burgonya kolbásszal 2.015,57 kJ 481,98 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	
Mandarin 176,40 kJ 42,18 kcal	Petrezselymes rizs 1.434,56 kJ 343,04 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csemege uborka 60,22 kJ 14,40 kcal A: Mustár,	Bakonyi sertéstokány 1.324,43 kJ 316,71 kcal A: Glutén, Tej,	Savanyúság vegyes 108,73 kJ 26,00 kcal A: Zeller, Mustár,	Csemege uborka 60,22 kJ 14,40 kcal A: Mustár,	

Kalória:	849,04kcal	Kalória:	799,83kcal	Kalória:	685,53kcal	Kalória:	846,93kcal	Kalória:	718,74kcal	Kalória:	693,66kcal	Kalória:	
Energia:	3.498,57kJ	Energia:	3.318,81 kJ	Energia:	2.840,70 kJ	Energia:	3.489,48kJ	Energia:	2.979,69kJ	Energia:	2.848,78kJ	Energia:	
Zsír::	20,7660 g	Zsír::	32,5838 g	Zsír::	22,7207 g	Zsír::	38,2007 g	Zsír::	19,9271 g	Zsír::	25,5816 g	Zsír::	
Fehérje:	46,9780 g	Fehérje:	37,1812 g	Fehérje:	35,4492 g	Fehérje:	35,6197 g	Fehérje:	49,2258 g	Fehérje:	17,4236 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	109,5030 g	Szénhidrát:	78,6087 g	Szénhidrát:	75,9735 g	Szénhidrát:	78,8466 g	Szénhidrát:	80,7005 g	Szénhidrát:	83,6102 g	Szénhidrát:	
Só:	1,6849 g	Só:	3,4880 g	Só:	3,1882 g	Só:	2,2796 g	Só:	4,6743 g	Só:	3,5592 g	Só:	
Cukor:	22,6040 g	Cukor:	3,0811 g	Cukor:	15,5265 g	Cukor:	4,9530 g	Cukor:	12,9400 g	Cukor:	16,2920 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	7,8250 g	Tel.zsírsv:	5,6052 g	Tel.zsírsv:	3,7518 g	Tel.zsírsv:	6,8740 g	Tel.zsírsv:	4,5139 g	Tel.zsírsv:	4,5260 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2026/06/08

Hétfő 2026/06/08	Kedd 2026/06/09	Szerda 2026/06/10	Csütörtök 2026/06/11	Péntek 2026/06/12	Szombat 2026/06/13	Vasárnap 2026/06/14
Lencsegulyás 1.338,03 kJ 332,40 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 597,48 kJ 149,09 kcal A: Glutén, Zeller,	Tarhonyaleves 641,03 kJ 159,51 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tojásleves 595,53 kJ 154,91 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Darálthúsleves 1.075,41 kJ 263,38 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Csontleves 603,81 kJ 153,72 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	
Mákos metélt 2.012,34 kJ 481,20 kcal A: Glutén, Diófélék,	Fasírt 1.160,25 kJ 277,44 kcal A: Glutén, Tojás,	Dubarry csirkemell 1.246,31 kJ 298,03 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Sertésszelet Murat módra 2.738,94 kJ 654,95 kcal A: Tej,	Grill csirkemell 1.028,39 kJ 245,92 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sült csirkecomb 1.097,16 kJ 262,36 kcal	
Mandarin 156,80 kJ 37,49 kcal	Burgonyafozelék 1.351,89 kJ 323,33 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Rizibizi 1.522,32 kJ 364,03 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,		Almamártás 790,03 kJ 189,20 kcal A: Glutén, Tej,	Rizibizi 1.522,32 kJ 364,03 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Savanyúság cékla 163,09 kJ 39,00 kcal

Kalória:	851,09kcal	Kalória:	749,87kcal	Kalória:	821,56kcal	Kalória:	809,86kcal	Kalória:	698,50kcal	Kalória:	819,10kcal	Kalória:	
Energia:	3.507,16kJ	Energia:	3.109,62 kJ	Energia:	3.409,66 kJ	Energia:	3.334,47kJ	Energia:	2.893,84kJ	Energia:	3.386,39kJ	Energia:	
Zsír::	19,1960 g	Zsír::	25,7486 g	Zsír::	20,3614 g	Zsír::	45,0517 g	Zsír::	38,1306 g	Zsír::	23,9665 g	Zsír::	
Fehérje:	44,4980 g	Fehérje:	30,4374 g	Fehérje:	49,3956 g	Fehérje:	39,8113 g	Fehérje:	39,4681 g	Fehérje:	57,0935 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	115,6930 g	Szénhidrát:	89,8165 g	Szénhidrát:	99,4866 g	Szénhidrát:	59,8892 g	Szénhidrát:	43,8317 g	Szénhidrát:	88,1135 g	Szénhidrát:	
Só:	2,1109 g	Só:	2,9081 g	Só:	2,6108 g	Só:	3,7056 g	Só:	1,6788 g	Só:	3,4999 g	Só:	
Cukor:	22,8990 g	Cukor:	9,4196 g	Cukor:	12,6210 g	Cukor:	9,7180 g	Cukor:	27,8420 g	Cukor:	13,4505 g	Cukor:	
Tel.zsírsvav:	2,3780 g	Tel.zsírsvav:	5,7157 g	Tel.zsírsvav:	5,4740 g	Tel.zsírsvav:	7,6420 g	Tel.zsírsvav:	6,6099 g	Tel.zsírsvav:	3,3270 g	Tel.zsírsvav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "C"
Dátum: 2026/06/08

Hétfő
2026/06/08

Kedd
2026/06/09

Szerda
2026/06/10

Csütörtök
2026/06/11

Péntek
2026/06/12

Szombat
2026/06/13

Vasárnap
2026/06/14

Zöldborsóleves 597,48 kJ 149,09 kcal A: Glutén, Zeller,	Tarhonyaleves 641,03 kJ 159,51 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tojásleves 595,53 kJ 154,91 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Darálthúsleves 615,46 kJ 159,61 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,
Rizsfelfűjt 2.197,04 kJ 525,37 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Csoben sült karfiol 1.108,38 kJ 265,04 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Galuska 1.569,52 kJ 375,31 kcal A: Glutén, Tojás,	Almamártás 1.027,28 kJ 245,94 kcal A: Glutén, Tej,
	Rizibizi 1.522,32 kJ 364,03 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldségragu 694,46 kJ 166,06 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sajtropogós 1.066,51 kJ 286,13 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,

Kalória:	Kalória:	674,46kcal	Kalória:	788,58kcal	Kalória:	696,28kcal	Kalória:	691,68kcal	Kalória:	691,68kcal	Kalória:	691,68kcal
Energia:	Energia:	2.794,52 kJ	Energia:	3.271,73 kJ	Energia:	2.859,50kJ	Energia:	2.709,26kJ	Energia:	2.709,26kJ	Energia:	2.709,26kJ
Zsír::	Zsír::	10,2568 g	Zsír::	20,5725 g	Zsír::	29,0152 g	Zsír::	24,3334 g	Zsír::	24,3334 g	Zsír::	24,3334 g
Fehérje:	Fehérje:	18,1221 g	Fehérje:	33,8357 g	Fehérje:	17,4697 g	Fehérje:	37,2457 g	Fehérje:	37,2457 g	Fehérje:	37,2457 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	124,2416 g	Szénhidrát:	106,8948 g	Szénhidrát:	76,8986 g	Szénhidrát:	77,1710 g	Szénhidrát:	77,1710 g	Szénhidrát:	77,1710 g
Só:	Só:	1,1718 g	Só:	2,6650 g	Só:	3,5274 g	Só:	3,0034 g	Só:	3,0034 g	Só:	3,0034 g
Cukor:	Cukor:	44,4346 g	Cukor:	16,4150 g	Cukor:	8,7900 g	Cukor:	36,6910 g	Cukor:	36,6910 g	Cukor:	36,6910 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	2,4927 g	Tel.zsírsvav:	6,9095 g	Tel.zsírsvav:	4,5540 g	Tel.zsírsvav:	11,2973 g	Tel.zsírsvav:	11,2973 g	Tel.zsírsvav:	11,2973 g