

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2026/07/20

Hétfo 2026/07/20	Kedd 2026/07/21	Szerda 2026/07/22	Csütörtök 2026/07/23	Péntek 2026/07/24	Szombat 2026/07/25	Vasárnap 2026/07/26
Lencsegulyás 1.524,40 kJ 376,99 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 576,81 kJ 144,18 kcal A: Zeller,	Lebbencsleves 666,51 kJ 171,85 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Gyümölcsleves 486,21 kJ 116,29 kcal A: Glutén,	Darált húisleves 536,40 kJ 134,51 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Karalábéleves 757,43 kJ 193,56 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	
Finom fozelék 769,94 kJ 196,58 kcal A: Glutén, Tej,	Tarhonyáshús 2.314,32 kJ 553,44 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Brassói aprópecsenye 2.637,07 kJ 630,61 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Bakonyi sertésszelet 1.218,69 kJ 291,42 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Rántott csirke 1.649,12 kJ 394,35 kcal A: Glutén, Tojás,	Paprikás burgonya kolbásszal 1.911,82 kJ 457,17 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	
Grill sertésszelet 821,37 kJ 196,43 kcal	Savanyúság cékla 163,09 kJ 39,00 kcal	Csemege uborka 75,27 kJ 18,00 kcal A: Mustár,	Galuska 1.581,09 kJ 378,08 kcal A: Glutén, Tojás,	Petrezselymes burgonva 1.088,35 kJ 260,25 kcal	Csemege uborka 60,22 kJ 14,40 kcal A: Mustár,	
Nektarin 276,01 kJ 66,00 kcal				Uborka saláta 214,35 kJ 51,26 kcal		

Kalória:	836,00kcal	Kalória:	736,61kcal	Kalória:	820,46kcal	Kalória:	785,79kcal	Kalória:	840,37kcal	Kalória:	665,13kcal	Kalória:	
Energia:	3.391,71kJ	Energia:	3.054,22 kJ	Energia:	3.378,85 kJ	Energia:	3.285,99kJ	Energia:	3.488,21kJ	Energia:	2.729,47kJ	Energia:	
Zsír::	20,6670 g	Zsír::	22,2488 g	Zsír::	28,9262 g	Zsír::	20,1108 g	Zsír::	89,8288 g	Zsír::	22,8186 g	Zsír::	
Fehérje:	65,5330 g	Fehérje:	41,5934 g	Fehérje:	35,7165 g	Fehérje:	35,1110 g	Fehérje:	62,4783 g	Fehérje:	16,4916 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	77,0946 g	Szénhidrát:	85,6898 g	Szénhidrát:	96,2922 g	Szénhidrát:	98,3299 g	Szénhidrát:	80,2041 g	Szénhidrát:	83,4842 g	Szénhidrát:	
Só:	2,5313 g	Só:	6,1712 g	Só:	3,5923 g	Só:	1,9558 g	Só:	4,2703 g	Só:	3,5522 g	Só:	
Cukor:	30,8390 g	Cukor:	18,7440 g	Cukor:	7,8085 g	Cukor:	23,1870 g	Cukor:	17,2240 g	Cukor:	15,6660 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	5,1580 g	Tel.zsírsv:	3,9765 g	Tel.zsírsv:	10,9583 g	Tel.zsírsv:	5,4970 g	Tel.zsírsv:	26,7069 g	Tel.zsírsv:	4,2170 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2026/07/20

Hétfo 2026/07/20	Kedd 2026/07/21	Szerda 2026/07/22	Csütörtök 2026/07/23	Péntek 2026/07/24	Szombat 2026/07/25	Vasárnap 2026/07/26
Lencsegulyás 1.295,86 kJ 322,34 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 576,81 kJ 144,18 kcal A: Zeller,	Lebbencsleves 692,32 kJ 178,02 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Gyümölcsleves 486,21 kJ 116,29 kcal A: Glutén,	Darálthúsleves 536,40 kJ 134,51 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csontleves 589,89 kJ 150,39 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	
Burgonyás kocka tészta 2.337,14 kJ 558,89 kcal A: Glutén,	Rakott zöldbab csirkehússal 1.821,40 kJ 435,57 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Dubarry csirkemell 1.134,45 kJ 271,30 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Rizibizi 1.554,69 kJ 371,77 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Grill csirkemell 748,48 kJ 178,98 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sült csirkecomb 1.097,16 kJ 262,36 kcal	
Nektarin 239,20 kJ 57,20 kcal	Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,	Rizibizi 1.450,94 kJ 346,96 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sült hekk 1.430,67 kJ 342,16 kcal A: Glutén, Halak,	Almamártás 1.000,03 kJ 239,30 kcal A: Glutén, Tej,	Kukoricás rizs 1.625,90 kJ 388,79 kcal	
		Csemege uborka 75,27 kJ 18,00 kcal A: Mustár,	Savanyúság vegyes 46,40 kJ 11,10 kcal A: Glutén,	Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,	Savanyúság cékla 130,48 kJ 31,20 kcal	

Kalória:	938,43kcal	Kalória:	727,63kcal	Kalória:	814,27kcal	Kalória:	841,32kcal	Kalória:	700,68kcal	Kalória:	832,74kcal	Kalória:	
Energia:	3.872,20kJ	Energia:	3.016,67 kJ	Energia:	3.352,98 kJ	Energia:	3.517,97kJ	Energia:	2.903,36kJ	Energia:	3.443,42kJ	Energia:	
Zsír::	13,1195 g	Zsír::	33,7647 g	Zsír::	18,4035 g	Zsír::	14,1880 g	Zsír::	15,4309 g	Zsír::	24,9395 g	Zsír::	
Fehérje:	47,3175 g	Fehérje:	34,1871 g	Fehérje:	49,0311 g	Fehérje:	65,3611 g	Fehérje:	47,9709 g	Fehérje:	55,2980 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	145,3721 g	Szénhidrát:	79,8028 g	Szénhidrát:	101,9168 g	Szénhidrát:	103,1762 g	Szénhidrát:	83,4955 g	Szénhidrát:	95,3975 g	Szénhidrát:	
Só:	1,9997 g	Só:	5,3758 g	Só:	4,2227 g	Só:	2,2787 g	Só:	2,8247 g	Só:	3,0851 g	Só:	
Cukor:	26,3447 g	Cukor:	13,7770 g	Cukor:	13,5020 g	Cukor:	23,2140 g	Cukor:	37,3150 g	Cukor:	13,0920 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	2,4159 g	Tel.zsírsav:	6,8840 g	Tel.zsírsav:	5,0975 g	Tel.zsírsav:	1,3605 g	Tel.zsírsav:	4,2884 g	Tel.zsírsav:	3,5085 g	Tel.zsírsav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "C"
Dátum: 2026/07/20

Hétfo 2026/07/20	Kedd 2026/07/21	Szerda 2026/07/22	Csütörtök 2026/07/23	Péntek 2026/07/24	Szombat 2026/07/25	Vasárnap 2026/07/26
Zöldborsóleves 576,81 kJ 144,18 kcal A: Zeller,	Lebbencsleves 624,00 kJ 161,68 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Gyümölcsleves 486,21 kJ 116,29 kcal A: Glutén,	Darálthúsleves 536,40 kJ 134,51 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,			
Rakott zöldbab (húsmentes) 1.592,89 kJ 380,93 kcal A: Tej,	Csoben sült karfiol 1.296,54 kJ 310,04 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldségragu 751,33 kJ 179,66 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Almamártás 916,39 kJ 219,30 kcal A: Glutén, Tej,			
Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,	Rizibizi 1.485,52 kJ 355,23 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Galuska 2.085,15 kJ 498,61 kcal A: Glutén, Tojás,	Sajtropogós 1.772,83 kJ 455,08 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,			
	Csemege uborka 60,22 kJ 14,40 kcal A: Mustár,					

Kalória:	Kalória:	672,99kcal	Kalória:	841,34kcal	Kalória:	794,57kcal	Kalória:	808,89kcal	Kalória:		Kalória:
Energia:	Energia:	2.788,16 kJ	Energia:	3.466,28 kJ	Energia:	3.322,70kJ	Energia:	3.225,63kJ	Energia:		Energia:
Zsír::	Zsír::	25,8618 g	Zsír::	27,1473 g	Zsír::	19,3148 g	Zsír::	31,7787 g	Zsír::		Zsír::
Fehérje:	Fehérje:	33,5539 g	Fehérje:	33,1972 g	Fehérje:	25,8280 g	Fehérje:	47,6313 g	Fehérje:		Fehérje:
Szénhidrát:	Szénhidrát:	69,0098 g	Szénhidrát:	107,0702 g	Szénhidrát:	113,2879 g	Szénhidrát:	77,3024 g	Szénhidrát:		Szénhidrát:
Só:	Só:	5,1020 g	Só:	3,9296 g	Só:	2,7363 g	Só:	4,1168 g	Só:		Só:
Cukor:	Cukor:	13,5300 g	Cukor:	16,5330 g	Cukor:	25,1680 g	Cukor:	33,3040 g	Cukor:		Cukor:
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	6,1000 g	Tel.zsírsv:	7,7180 g	Tel.zsírsv:	2,0730 g	Tel.zsírsv:	16,2699 g	Tel.zsírsv:		Tel.zsírsv: