

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: NYUGDÍJAS "A"	
Dátum: 2025/04/14	

Hétfo 2025/04/14	Kedd 2025/04/15	Szerda 2025/04/16	Csütörtök 2025/04/17	Péntek 2025/04/18
Lencsegulyás 385 kcal1.558 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csontleves 153 kcal572 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 179 kcal724 kJ A:Glutén, Zeller,	Meggyleves 94 kcal393 kJ A:Glutén,	Burgonyaleves magyaros 225 kcal915 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Rakott burgonya kolbásszal 423 kcal1.769 kJ A:Tojás, Tej,	Magyaróvári sertésszelet 276 kcal1.155 kJ A:Tej,	Brassói aprópecsenye 405 kcal1.695 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Magyaros sertésszelet 303 kcal1.266 kJ A:Glutén,	Káposztás kocka 488 kcal2.039 kJ A:Glutén,
Mandarin 37 kcal157 kJ	Gombás rizs 372 kcal1.557 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csemege uborka 14 kcal60 kJ A:Mustár,	Petrezselymes rizs 328 kcal1.302 kJ	Alma 78 kcal326 kJ
	Fejeskáposzta saláta 36 kcal151 kJ	Kenyér 123 kcal515 kJ A:Glutén,	Sütemény 116 kcal483 kJ A:Glutén, Tojás,	

Kalória:	845,51 kcal	Kalória:	837,55kcal	Kalória:	722,21kcal	Kalória:	840,56kcal	Kalória:	790,60kcal
Energia:	3.483,81 kJ	Energia:	3.434,53kJ	Energia:	2.994,09 kJ	Energia:	3.444,81kJ	Energia:	3.280,18 kJ
Zsír::	29,6401 g	Zsír::	28,5426 g	Zsír::	16,1872 g	Zsír::	25,9702 g	Zsír::	17,2887 g
Fehérje:	42,6007 g	Fehérje:	46,0652 g	Fehérje:	35,7908 g	Fehérje:	34,3526 g	Fehérje:	23,6823 g
Szénhidrát:	92,6641 g	Szénhidrát:	95,1900 g	Szénhidrát:	94,9012 g	Szénhidrát:	110,3379 g	Szénhidrát:	128,1138 g
Só:	2,3362 g	Só:	2,8487 g	Só:	3,9218 g	Só:	3,0530 g	Só:	2,7324 g
Cukor:	22,2257 g	Cukor:	7,8228 g	Cukor:	15,0366 g	Cukor:	20,9948 g	Cukor:	20,0948 g
Tel.zsírsav:	6,6309 g	Tel.zsírsav:	6,7135 g	Tel.zsírsav:	2,9660 g	Tel.zsírsav:	6,6100 g	Tel.zsírsav:	1,9576 g
Kalcium:	26,00 mg	Kalcium:	120,00 mg	Kalcium:	0.00 mg	Kalcium:	0,00 mg	Kalcium:	0,00 mg

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2025/04/14

Hétfo 2025/04/14	Kedd 2025/04/15	Szerda 2025/04/16	Csütörtök 2025/04/17	Péntek 2025/04/18
Lencsegulyás 354 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.427 kJ	Csontleves 153 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 572 kJ	Zöldborsóleves 171 kcal A:Glutén, Zeller, 688 kJ	Meggyleves 98 kcal A:Glutén, 411 kJ	
Mákos metélt 453 kcal A:Glutén, Diófélék, 1.896 kJ	Fuszeres csirkecombfilé 144 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 601 kJ	Tarhonyáshús 512 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.141 kJ	Sült tarja 200 kcal A:Mustár, 837 kJ	
Mandarin 37 kcal 157 kJ	Burgonyapüré 282 kcal 1.179 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Zöldbabfozelék 288 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.205 kJ	
	Fejeskáposzta saláta 36 kcal 151 kJ	Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ	Sütemény 116 kcal A:Glutén, Tojás, 483 kJ	
	Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ		Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ	

Kalória:	844,57 kcal	Kalória:	738,01kcal	Kalória:	820,41kcal	Kalória:	825,36kcal	Kalória:
Energia:	3.479,88 kJ	Energia:	3.018,30kJ	Energia:	3.404,84 kJ	Energia:	3.451,50kJ	Energia:
Zsír::	20,6080 g	Zsír::	24,9538 g	Zsír::	17,4571 g	Zsír::	35,1177 g	Zsír::
Fehérje:	46,5340 g	Fehérje:	31,8889 g	Fehérje:	43,8864 g	Fehérje:	29,4716 g	Fehérje:
Szénhidrát:	108,8120 g	Szénhidrát:	103,2980 g	Szénhidrát:	112,0917 g	Szénhidrát:	90,5199 g	Szénhidrát:
Só:	2,1133 g	Só:	3,6344 g	Só:	4,4805 g	Só:	2,9531 g	Só:
Cukor:	20,5140 g	Cukor:	15,5258 g	Cukor:	12,7841 g	Cukor:	29,9706 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	2,2680 g	Tel.zsírsav:	2,0905 g	Tel.zsírsav:	3,6342 g	Tel.zsírsav:	11,9113 g	Tel.zsírsav:
Kalcium:	0,00 mg	Kalcium:	0,00 mg	Kalcium:	0.00 mg	Kalcium:	39,00 mg	Kalcium:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "C"
Dátum: 2025/04/14

Hétfo 2025/04/14	Kedd 2025/04/15	Szerda 2025/04/16	Csütörtök 2025/04/17	Péntek 2025/04/18
Lencsegulyás 385 kcal1.558 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csontleves 153 kcal572 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 171 kcal688 kJ A:Glutén, Zeller,	Meggyleves 86 kcal360 kJ A:Glutén,	
Tojásos rakott burgonya 391 kcal1.635 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Grillezett sajt 338 kcal1.415 kJ A:Tej,	Sajtos cukkini 249 kcal1.040 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csicseriborsó fasírt 499 kcal2.086 kJ A:Glutén,	
Mandarin 37 kcal157 kJ	Svéd gombasaláta 229 kcal956 kJ	Sült burgonya 395 kcal1.651 kJ	Zöldbabfozelék 123 kcal515 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	
	Kenyér 123 kcal515 kJ A:Glutén,	Csemege uborka 14 kcal60 kJ A:Mustár,	Sütemény 116 kcal483 kJ A:Glutén, Tojás,	

Kalória:	813,36 kcal	Kalória:	843,06kcal	Kalória:	828,57kcal	Kalória:	823,61kcal	Kalória:
Energia:	3.349,38 kJ	Energia:	3.457,84kJ	Energia:	3.438,97 kJ	Energia:	3.444,17kJ	Energia:
Zsír::	28,2225 g	Zsír::	41,5928 g	Zsír::	47,2335 g	Zsír::	38,4655 g	Zsír::
Fehérje:	40,8065 g	Fehérje:	39,5386 g	Fehérje:	38,3886 g	Fehérje:	21,8107 g	Fehérje:
Szénhidrát:	93,3790 g	Szénhidrát:	80,0219 g	Szénhidrát:	59,8637 g	Szénhidrát:	94,8339 g	Szénhidrát:
Só:	2,0515 g	Só:	3,4621 g	Só:	4,1900 g	Só:	3,8532 g	Só:
Cukor:	22,7630 g	Cukor:	30,9808 g	Cukor:	13,4081 g	Cukor:	29,7688 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	6,7995 g	Tel.zsírsav:	1,3390 g	Tel.zsírsav:	12,0472 g	Tel.zsírsav:	7,8955 g	Tel.zsírsav:
Kalcium:	45,50 mg	Kalcium:	0,00 mg	Kalcium:	300.00 mg	Kalcium:	13,00 mg	Kalcium: