

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2025/09/22

Hétfo 2025/09/22	Kedd 2025/09/23	Szerda 2025/09/24	Csütörtök 2025/09/25	Péntek 2025/09/26	Szombat 2025/09/27	Vasárnap 2025/09/28
Natúr sertésszelet 805,52 kJ 192,62 kcal A: Glutén,	Fahéjas szilvaleves 610,51 kJ 146,04 kcal A: Glutén,	Paradicsomleves 619,86 kJ 166,89 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Csontleves 811,74 kJ 203,44 kcal A: Glutén, Zeller,	Csirkeraguleves 1.009,51 kJ 248,86 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Sertés húsleves 716,62 kJ 177,61 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Lebbencsleves 624,01 kJ 161,66 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,
Sóskafozelék 1.150,92 kJ 275,22 kcal A: Glutén, Tej,	Tejszínes csirkemell 920,99 kJ 220,23 kcal A: Tej,	Zöldséges bulgur 1.387,41 kJ 331,77 kcal A: Glutén,	Sertéspörkölt 819,47 kJ 195,96 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sült zöldségek 1.114,11 kJ 266,44 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Rántott karfiol 967,96 kJ 231,47 kcal A: Glutén, Tojás,	Borsos sertéstokány 908,35 kJ 217,21 kcal
Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,	Párolt rizs 1.397,20 kJ 334,11 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Rántott pulykamell 1.152,84 kJ 275,67 kcal A: Glutén, Tojás,	Sárgaborsó fozelék 1.529,17 kJ 365,70 kcal A: Glutén,	Fokhagymás sertéssült 936,92 kJ 224,04 kcal	Párolt rizs 1.328,03 kJ 317,57 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tészta köret durum 1.440,15 kJ 344,38 kcal A: Glutén,
Gombás zöldségleves 622,22 kJ 156,25 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,				Tartármártás 513,07 kJ 122,69 kcal A: Tojás, Tej, Mustár,	

Kalória:	771,98kcal	Kalória:	848,27kcal	Kalória:	774,33kcal	Kalória:	765,10kcal	Kalória:	739,34kcal	Kalória:	849,32kcal	Kalória:	723,24kcal
Energia:	3.197,11kJ	Energia:	3.547,15 kJ	Energia:	3.160,12 kJ	Energia:	3.160,37kJ	Energia:	3.060,53kJ	Energia:	3.525,68kJ	Energia:	2.972,51 kJ
Zsír::	35,1842 g	Zsír::	20,0521 g	Zsír::	18,8795 g	Zsír::	30,6392 g	Zsír::	40,3826 g	Zsír::	29,6659 g	Zsír::	16,5767 g
Fehérje:	36,3006 g	Fehérje:	33,6273 g	Fehérje:	41,7205 g	Fehérje:	44,7260 g	Fehérje:	39,3813 g	Fehérje:	32,9365 g	Fehérje:	42,0790 g
Szénhidrát:	70,5088 g	Szénhidrát:	132,9648 g	Szénhidrát:	115,6785 g	Szénhidrát:	66,2410 g	Szénhidrát:	45,2492 g	Szénhidrát:	104,5507 g	Szénhidrát:	96,1412 g
Só:	3,1721 g	Só:	1,9034 g	Só:	2,5399 g	Só:	2,4441 g	Só:	2,8933 g	Só:	2,4762 g	Só:	2,1671 g
Cukor:	21,8426 g	Cukor:	27,1583 g	Cukor:	15,1445 g	Cukor:	5,9900 g	Cukor:	9,7726 g	Cukor:	11,4009 g	Cukor:	9,0700 g
Tel.zsírsav:	8,9395 g	Tel.zsírsav:	7,5685 g	Tel.zsírsav:	5,5280 g	Tel.zsírsav:	4,0091 g	Tel.zsírsav:	7,0306 g	Tel.zsírsav:	6,0461 g	Tel.zsírsav:	3,5432 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2025/09/22

Hétfo 2025/09/22	Kedd 2025/09/23	Szerda 2025/09/24	Csütörtök 2025/09/25	Péntek 2025/09/26	Szombat 2025/09/27	Vasárnap 2025/09/28
Csemege uborka 60,22 kJ 14,40 kcal A: Mustár,	Fahéjas szilvaleves 407,35 kJ 97,46 kcal A: Glutén,	Paradicsomleves 619,86 kJ 166,89 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Csontleves 638,81 kJ 162,09 kcal A: Glutén, Zeller,	Csirkeraguleves 720,08 kJ 179,65 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,		
Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,	Töltött dagadó 2.133,34 kJ 510,16 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csülök Pékné módra 2.852,34 kJ 682,07 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csirkemell naradicsommal saittal 1.158,18 kJ 276,95 kcal A: Tej,	Vadas szelet 1.179,33 kJ 282,01 kcal A: Glutén, Tej, Zeller, Mustár,		
Paprikás burgonya kolbásszal 1.819,02 kJ 434,98 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Burgonya és párolt káposzta 948,33 kJ 226,77 kcal		Petrezselymes rizs 1.330,81 kJ 318,23 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tészta köret 1.524,09 kJ 364,45 kcal A: Glutén,		
Gombás zöldségleves 622,22 kJ 156,25 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,						

Kalória:	753,52kcal	Kalória:	834,39kcal	Kalória:	848,95kcal	Kalória:	757,27kcal	Kalória:	826,11kcal	Kalória:		Kalória:	
Energia:	3.119,91kJ	Energia:	3.489,02 kJ	Energia:	3.472,21 kJ	Energia:	3.127,80kJ	Energia:	3.423,50kJ	Energia:		Energia:	
Zsír::	27,1567 g	Zsír::	53,2122 g	Zsír::	41,5963 g	Zsír::	28,0750 g	Zsír::	27,8114 g	Zsír::		Zsír::	
Fehérje:	21,7681 g	Fehérje:	21,7688 g	Fehérje:	30,0724 g	Fehérje:	43,9550 g	Fehérje:	51,2339 g	Fehérje:		Fehérje:	
Szénhidrát:	92,8508 g	Szénhidrát:	67,8680 g	Szénhidrát:	79,0980 g	Szénhidrát:	79,2180 g	Szénhidrát:	86,8878 g	Szénhidrát:		Szénhidrát:	
Só:	3,7383 g	Só:	2,3886 g	Só:	1,6221 g	Só:	3,0248 g	Só:	2,9913 g	Só:		Só:	
Cukor:	15,7846 g	Cukor:	24,5118 g	Cukor:	21,9394 g	Cukor:	4,1000 g	Cukor:	12,0406 g	Cukor:		Cukor:	
Tel.zsírsav:	4,9200 g	Tel.zsírsav:	20,5800 g	Tel.zsírsav:	0,6920 g	Tel.zsírsav:	6,4381 g	Tel.zsírsav:	6,0213 g	Tel.zsírsav:		Tel.zsírsav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "C"
Dátum: 2025/09/22

Hétfo 2025/09/22	Kedd 2025/09/23	Szerda 2025/09/24	Csütörtök 2025/09/25	Péntek 2025/09/26	Szombat 2025/09/27	Vasárnap 2025/09/28
Bundás zsemle 1.016,44 kJ 243,06 kcal A: Glutén, Tojás,	Fahéjas szilvaleves 610,51 kJ 146,04 kcal A: Glutén,	Paradicsomleves 619,86 kJ 166,89 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Csontleves 811,74 kJ 203,44 kcal A: Glutén, Zeller,	Csirkeraguleves 940,34 kJ 232,32 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,		
Sóskafozelék 1.150,92 kJ 275,22 kcal A: Glutén, Tej,	Rántott padlizsán 913,35 kJ 218,41 kcal A: Glutén, Tojás,	Grill camembert sajt 390,46 kJ 93,37 kcal A: Tej,	Karfiol fasírt 926,09 kJ 233,89 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Darás metélt extradzsemmel 2.521,06 kJ 602,85 kcal A: Glutén,		
Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,	Svéd gombasaláta 869,01 kJ 207,83 kcal	Zöldséges bulgur 1.387,41 kJ 331,77 kcal A: Glutén,	Sárgaborsó fozelék 1.518,79 kJ 363,22 kcal A: Glutén,			
Gombás zöldségleves 622,22 kJ 156,25 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,	Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,				

Kalória:	822,41kcal	Kalória:	720,16kcal	Kalória:	739,91kcal	Kalória:	800,55kcal	Kalória:	835,17kcal	Kalória:	
Energia:	3.408,04kJ	Energia:	3.011,32 kJ	Energia:	3.016,19 kJ	Energia:	3.256,62kJ	Energia:	3.461,40kJ	Energia:	
Zsír::	35,2837 g	Zsír::	17,8791 g	Zsír::	18,3780 g	Zsír::	26,5824 g	Zsír::	17,5314 g	Zsír::	
Fehérje:	20,2226 g	Fehérje:	19,4346 g	Fehérje:	21,5460 g	Fehérje:	31,7205 g	Fehérje:	31,8154 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	101,2728 g	Szénhidrát:	122,5862 g	Szénhidrát:	123,5621 g	Szénhidrát:	93,6376 g	Szénhidrát:	137,7898 g	Szénhidrát:	
Só:	3,1376 g	Só:	3,6745 g	Só:	2,6547 g	Só:	2,1889 g	Só:	1,7340 g	Só:	
Cukor:	22,0186 g	Cukor:	50,8658 g	Cukor:	15,1186 g	Cukor:	10,2325 g	Cukor:	45,0586 g	Cukor:	
Tel.zsírsvav:	7,6150 g	Tel.zsírsvav:	1,8860 g	Tel.zsírsvav:	3,9615 g	Tel.zsírsvav:	2,1433 g	Tel.zsírsvav:	2,0706 g	Tel.zsírsvav:	