

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2025/10/13

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17	Szombat 2025/10/18	Vasárnap 2025/10/19
Burgonyaleves magvaros 724,13 kJ179,38 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Karfiolleves tejfölös 801,88 kJ191,75 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csontleves 811,74 kJ203,46 kcal A: Glutén, Zeller,	Gyümölcsleves 499,59 kJ119,74 kcal A: Glutén,	Sertés gulyásleves 927,14 kJ227,92 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Nyírségi gombócleves 1.336,67 kJ325,85 kcal A: Glutén, Tej, Zeller,	Burgonyaleves magvaros 798,03 kJ197,05 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Natúr sertésszelet 805,52 kJ192,62 kcal	Bolognai spagetti 2.506,57 kJ599,49 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tejszínes kukoricás csirke 917,66 kJ219,49 kcal A: Glutén, Tej, Szójabab,	Rántott csirke 1.714,35 kJ409,95 kcal A: Glutén, Tojás,	Túrós csusza 2.544,33 kJ608,42 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Rakott zöldbab csirkehússal 1.829,77 kJ437,54 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Párizsi csirkemell 952,53 kJ227,77 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Zöldborsó fozelék 939,49 kJ233,99 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,		Párolt rizs 1.397,20 kJ334,11 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Petrezselymes burgonva 1.053,77 kJ251,98 kcal		Alma 326,19 kJ78,00 kcal	Rizibizi 1.522,32 kJ364,03 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Almás pite 870,67 kJ208,20 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab,			Fejeskáposzta saláta 159,52 kJ38,15 kcal			Csemege uborka 60,22 kJ14,40 kcal A: Mustár,

Kalória:	814,18kcal	Kalória:	791,24kcal	Kalória:	757,06kcal	Kalória:	819,82kcal	Kalória:	836,34kcal	Kalória:	841,40kcal	Kalória:	803,25kcal
Energia:	3.339,81kJ	Energia:	3.308,45 kJ	Energia:	3.126,60 kJ	Energia:	3.427,23kJ	Energia:	3.471,47kJ	Energia:	3.492,62kJ	Energia:	3.333,10 kJ
Zsír::	27,7790 g	Zsír::	24,3477 g	Zsír::	27,7250 g	Zsír::	80,5722 g	Zsír::	31,1070 g	Zsír::	27,7721 g	Zsír::	18,0810 g
Fehérje:	44,7500 g	Fehérje:	39,4449 g	Fehérje:	33,3331 g	Fehérje:	54,4970 g	Fehérje:	48,2100 g	Fehérje:	37,5214 g	Fehérje:	45,1666 g
Szénhidrát:	80,5610 g	Szénhidrát:	98,7956 g	Szénhidrát:	89,2472 g	Szénhidrát:	95,3167 g	Szénhidrát:	86,4130 g	Szénhidrát:	101,9254 g	Szénhidrát:	103,1444 g
Só:	2,6083 g	Só:	2,1634 g	Só:	1,3151 g	Só:	3,8990 g	Só:	1,5359 g	Só:	3,9638 g	Só:	3,6256 g
Cukor:	38,0020 g	Cukor:	21,3695 g	Cukor:	6,3405 g	Cukor:	31,4150 g	Cukor:	12,9560 g	Cukor:	16,7628 g	Cukor:	12,9450 g
Tel.zsírsav:	7,0990 g	Tel.zsírsav:	7,7127 g	Tel.zsírsav:	2,1131 g	Tel.zsírsav:	24,7570 g	Tel.zsírsav:	12,8088 g	Tel.zsírsav:	7,0348 g	Tel.zsírsav:	1,4210 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2025/10/13

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17	Szombat 2025/10/18	Vasárnap 2025/10/19
Burgonyaleves magvaros 589,10 kJ147,09 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Karfiolleves tejfölös 836,47 kJ200,02 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csontleves 811,74 kJ203,46 kcal A: Glutén, Zeller,	Gyümölcsleves 499,59 kJ119,74 kcal A: Glutén,	Sertés gulyásleves 1.100,06 kJ269,27 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,		
Hentes tokány 770,02 kJ184,13 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Fuszeres csirkecombfilé 600,60 kJ143,70 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Pacal pörkölt 261,26 kJ62,50 kcal	Borsos sertéstokány 835,73 kJ199,88 kcal	Almás rétes 1.054,71 kJ252,21 kcal A: Glutén,		
Petrezselymes rizs 1.296,22 kJ309,96 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Bulgursaláta 1.371,11 kJ334,09 kcal A: Glutén,	Sós burgonya 1.179,30 kJ282,00 kcal	Puliszka 1.532,91 kJ366,56 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Meggyes rétes 1.188,53 kJ284,21 kcal A: Glutén,		
Almás pite 870,67 kJ208,20 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab,	Kenyér 618,45 kJ147,89 kcal A: Glutén,	Kenyér 618,45 kJ147,89 kcal A: Glutén,	Kenyér 618,45 kJ147,89 kcal A: Glutén,			

Kalória:	849,38kcal	Kalória:	825,70kcal	Kalória:	695,85kcal	Kalória:	834,07kcal	Kalória:	805,69kcal	Kalória:		Kalória:	
Energia:	3.526,01kJ	Energia:	3.426,64 kJ	Energia:	2.870,75 kJ	Energia:	3.486,68kJ	Energia:	3.343,30kJ	Energia:		Energia:	
Zsír::	24,2895 g	Zsír::	31,6289 g	Zsír::	20,0929 g	Zsír::	22,7167 g	Zsír::	33,9290 g	Zsír::		Zsír::	
Fehérje:	34,5245 g	Fehérje:	34,7089 g	Fehérje:	18,7463 g	Fehérje:	34,1955 g	Fehérje:	25,3900 g	Fehérje:		Fehérje:	
Szénhidrát:	116,1810 g	Szénhidrát:	112,9362 g	Szénhidrát:	103,6813 g	Szénhidrát:	116,2004 g	Szénhidrát:	94,4310 g	Szénhidrát:		Szénhidrát:	
Só:	3,4580 g	Só:	4,3076 g	Só:	3,2666 g	Só:	2,5590 g	Só:	1,8219 g	Só:		Só:	
Cukor:	23,2510 g	Cukor:	4,5870 g	Cukor:	14,0777 g	Cukor:	21,8400 g	Cukor:	29,9440 g	Cukor:		Cukor:	
Tel.zsírsv:	6,3855 g	Tel.zsírsv:	4,9845 g	Tel.zsírsv:	1,2455 g	Tel.zsírsv:	3,8907 g	Tel.zsírsv:	13,6218 g	Tel.zsírsv:		Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "C"
Dátum: 2025/10/13

Hétfo 2025/10/13	Kedd 2025/10/14	Szerda 2025/10/15	Csütörtök 2025/10/16	Péntek 2025/10/17	Szombat 2025/10/18	Vasárnap 2025/10/19
Burgonyaleves magvaros 616,49 kJ153,64 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Karfiolleves tejfölös 1.113,14 kJ266,18 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csontleves 811,74 kJ203,46 kcal A: Glutén, Zeller,	Gyümölcsleves 499,59 kJ119,74 kcal A: Glutén,			
Zöldségropogós 645,58 kJ154,37 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Cukkinis tészta 2.062,31 kJ493,15 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Grill zöldségek 624,71 kJ155,60 kcal	Rántott gomba 886,64 kJ212,02 kcal A: Glutén, Tojás,			
Zöldborsó fozelék 1.128,17 kJ279,11 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,		Párolt rizs 1.397,20 kJ334,11 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Petrezselymes burgonva 1.334,14 kJ319,03 kcal			
Almás pite 870,67 kJ208,20 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab,		Kenyér 618,45 kJ147,89 kcal A: Glutén,	Tartármártás 664,45 kJ158,89 kcal A: Tojás, Tej, Mustár,			

Kalória:	795,32kcal	Kalória:	759,33kcal	Kalória:	841,06kcal	Kalória:	809,68kcal	Kalória:		Kalória:	
Energia:	3.260,91kJ	Energia:	3.175,45 kJ	Energia:	3.452,10 kJ	Energia:	3.384,83kJ	Energia:		Energia:	
Zsír::	24,8413 g	Zsír::	28,0390 g	Zsír::	25,0038 g	Zsír::	35,6494 g	Zsír::		Zsír::	
Fehérje:	27,4608 g	Fehérje:	35,3620 g	Fehérje:	30,6630 g	Fehérje:	17,5225 g	Fehérje:		Fehérje:	
Szénhidrát:	98,5121 g	Szénhidrát:	92,5410 g	Szénhidrát:	126,5484 g	Szénhidrát:	100,8220 g	Szénhidrát:		Szénhidrát:	
Só:	2,3585 g	Só:	2,2916 g	Só:	2,5921 g	Só:	4,4930 g	Só:		Só:	
Cukor:	46,0120 g	Cukor:	8,5840 g	Cukor:	7,1115 g	Cukor:	37,1530 g	Cukor:		Cukor:	
Tel.zsírsav:	6,7855 g	Tel.zsírsav:	6,0090 g	Tel.zsírsav:	2,2141 g	Tel.zsírsav:	6,0786 g	Tel.zsírsav:		Tel.zsírsav:	