

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2025/11/03

Hétfo 2025/11/03	Kedd 2025/11/04	Szerda 2025/11/05	Csütörtök 2025/11/06	Péntek 2025/11/07	Szombat 2025/11/08	Vasárnap 2025/11/09
Gombás zöldségleves 622,22 kJ 156,25 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Fahéjas szilvaleves 610,51 kJ 146,04 kcal A: Glutén,	Paradicsomleves 765,68 kJ 201,76 kcal A: Glutén, Zeller,	Csontleves 811,74 kJ 203,44 kcal A: Glutén, Zeller,	Csirkeraguleves 912,82 kJ 225,74 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Sertés húsleves 633,48 kJ 159,59 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Lebbencsleves 741,05 kJ 189,64 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,
Natúr sertésszelet 805,52 kJ 192,62 kcal	Párolt rizs 1.397,20 kJ 334,11 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Rántott pulykamell 1.293,86 kJ 309,39 kcal A: Glutén, Tojás,	Sertéspörkölt 819,47 kJ 195,96 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Fokhagymás sertéssült 828,58 kJ 198,13 kcal	Rántott karfiol 953,49 kJ 228,00 kcal A: Glutén, Tojás,	Borsos sertéstokány 908,35 kJ 217,21 kcal
Zöldbabfozelék 1.141,70 kJ 273,01 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tejszínes csirkemell 1.216,07 kJ 290,79 kcal A: Glutén, Tej, Szójabab,	Zöldséges bulgur 1.347,25 kJ 322,16 kcal A: Glutén,	Sárgaborsó fozelék 1.491,20 kJ 356,62 kcal A: Glutén,	Sült zöldségek 1.018,70 kJ 243,63 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Párolt rizs 1.293,45 kJ 309,30 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tészta köret durum 1.405,90 kJ 336,19 kcal A: Glutén,
Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,				Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,	Tartármártás 577,89 kJ 138,19 kcal A: Tojás, Tej, Mustár,	

Kalória:	769,77kcal	Kalória:	770,94kcal	Kalória:	833,31kcal	Kalória:	756,01kcal	Kalória:	815,39kcal	Kalória:	835,08kcal	Kalória:	743,04kcal
Energia:	3.187,89kJ	Energia:	3.223,77 kJ	Energia:	3.406,79 kJ	Energia:	3.122,41kJ	Energia:	3.378,55kJ	Energia:	3.458,31kJ	Energia:	3.055,30 kJ
Zsír::	34,9537 g	Zsír::	21,1460 g	Zsír::	22,7345 g	Zsír::	30,2366 g	Zsír::	32,9865 g	Zsír::	31,0433 g	Zsír::	16,8207 g
Fehérje:	39,1261 g	Fehérje:	32,3426 g	Fehérje:	42,6865 g	Fehérje:	44,5017 g	Fehérje:	47,1645 g	Fehérje:	31,3982 g	Fehérje:	41,6390 g
Szénhidrát:	67,5568 g	Szénhidrát:	104,8784 g	Szénhidrát:	119,9435 g	Szénhidrát:	65,3109 g	Szénhidrát:	79,6882 g	Szénhidrát:	101,5047 g	Szénhidrát:	101,7412 g
Só:	3,2523 g	Só:	1,3919 g	Só:	2,6897 g	Só:	2,4932 g	Só:	3,4339 g	Só:	2,4844 g	Só:	2,2628 g
Cukor:	16,2426 g	Cukor:	25,6003 g	Cukor:	18,4005 g	Cukor:	5,9735 g	Cukor:	14,3946 g	Cukor:	13,2298 g	Cukor:	5,0970 g
Tel.zsírsvav:	8,3910 g	Tel.zsírsvav:	1,6625 g	Tel.zsírsvav:	5,9660 g	Tel.zsírsvav:	3,9584 g	Tel.zsírsvav:	5,0600 g	Tel.zsírsvav:	5,2661 g	Tel.zsírsvav:	3,0452 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2025/11/03

Hétfo 2025/11/03	Kedd 2025/11/04	Szerda 2025/11/05	Csütörtök 2025/11/06	Péntek 2025/11/07	Szombat 2025/11/08	Vasárnap 2025/11/09
Gombás zöldségleves 622,22 kJ 156,25 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Fahéjas szilvaleves 476,69 kJ 114,04 kcal A: Glutén,	Paradicsomleves 541,12 kJ 148,06 kcal A: Glutén, Zeller,	Csontleves 673,40 kJ 170,36 kcal A: Glutén, Zeller,	Csirkeraguleves 912,82 kJ 225,74 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,		
Paprikás burgonya kolbásszal 1.819,02 kJ 434,98 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Töltött dagadó 2.100,25 kJ 502,25 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csülök Pékné módra 2.852,34 kJ 682,07 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Dubarry csirkemell 1.347,56 kJ 322,24 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Orosz hússaláta 1.658,14 kJ 396,50 kcal A: Tojás, Tej, Mustár,		
Csemege uborka 60,22 kJ 14,40 kcal A: Mustár,	Burgonya és párolt káposzta 941,64 kJ 225,17 kcal A: Tej,		Petrezselymes rizs 1.365,39 kJ 326,50 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:	753,52kcal	Kalória:	841,46kcal	Kalória:	830,12kcal	Kalória:	819,09kcal	Kalória:	770,14kcal	Kalória:		Kalória:	
Energia:	3.119,91kJ	Energia:	3.518,57 kJ	Energia:	3.393,46 kJ	Energia:	3.386,34kJ	Energia:	3.189,42kJ	Energia:		Energia:	
Zsír::	27,1567 g	Zsír::	53,4347 g	Zsír::	41,6563 g	Zsír::	31,2554 g	Zsír::	34,7254 g	Zsír::		Zsír::	
Fehérje:	21,7681 g	Fehérje:	21,8803 g	Fehérje:	30,4364 g	Fehérje:	42,3736 g	Fehérje:	45,3694 g	Fehérje:		Fehérje:	
Szénhidrát:	92,8508 g	Szénhidrát:	69,2130 g	Szénhidrát:	74,7380 g	Szénhidrát:	87,6356 g	Szénhidrát:	67,8458 g	Szénhidrát:		Szénhidrát:	
Só:	3,7383 g	Só:	1,9052 g	Só:	1,7519 g	Só:	2,7618 g	Só:	3,8176 g	Só:		Só:	
Cukor:	15,7846 g	Cukor:	28,0778 g	Cukor:	19,2234 g	Cukor:	7,2860 g	Cukor:	9,5546 g	Cukor:		Cukor:	
Tel.zsírsv:	4,9200 g	Tel.zsírsv:	20,7785 g	Tel.zsírsv:	0,6980 g	Tel.zsírsv:	6,2101 g	Tel.zsírsv:	5,6010 g	Tel.zsírsv:		Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "C"
Dátum: 2025/11/03

Hétfo 2025/11/03	Kedd 2025/11/04	Szerda 2025/11/05	Csütörtök 2025/11/06	Péntek 2025/11/07	Szombat 2025/11/08	Vasárnap 2025/11/09
Gombás zöldségleves 622,22 kJ 156,25 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Fahéjas szilvaleves 610,51 kJ 146,04 kcal A: Glutén,	Paradicsomleves 660,64 kJ 176,64 kcal A: Glutén, Zeller,	Csontleves 811,74 kJ 203,44 kcal A: Glutén, Zeller,	Csirkeraguleves 912,82 kJ 225,74 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,		
Zöldbabfozelék 1.141,70 kJ 273,01 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Rántott padlizsán 699,79 kJ 167,34 kcal A: Glutén, Tojás,	Grill camembert sajt 1.323,74 kJ 316,54 kcal A: Tej,	Csoben sült karfiol 1.149,08 kJ 274,78 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,	Párolt rizs 1.293,45 kJ 309,30 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldséges bulgur 1.135,06 kJ 271,42 kcal A: Glutén,	Petrezselymes rizs 1.434,56 kJ 343,04 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,			
Tojásropogós 1.132,25 kJ 270,75 kcal A: Glutén, Tojás,	Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,					

Kalória:	847,90kcal	Kalória:	770,56kcal	Kalória:	764,60kcal	Kalória:	821,25kcal	Kalória:	828,59kcal	Kalória:		Kalória:	
Energia:	3.514,62kJ	Energia:	3.222,20 kJ	Energia:	3.119,43 kJ	Energia:	3.395,38kJ	Energia:	3.433,89kJ	Energia:		Energia:	
Zsír::	41,6662 g	Zsír::	11,3825 g	Zsír::	32,7045 g	Zsír::	34,7995 g	Zsír::	20,9044 g	Zsír::		Zsír::	
Fehérje:	24,3476 g	Fehérje:	16,3480 g	Fehérje:	33,4550 g	Fehérje:	26,4747 g	Fehérje:	29,2954 g	Fehérje:		Fehérje:	
Szénhidrát:	95,3228 g	Szénhidrát:	146,7980 g	Szénhidrát:	85,4840 g	Szénhidrát:	97,2098 g	Szénhidrát:	134,3248 g	Szénhidrát:		Szénhidrát:	
Só:	3,0808 g	Só:	2,3994 g	Só:	3,4897 g	Só:	2,8510 g	Só:	1,7636 g	Só:		Só:	
Cukor:	16,3011 g	Cukor:	25,7233 g	Cukor:	18,1245 g	Cukor:	9,0920 g	Cukor:	44,8646 g	Cukor:		Cukor:	
Tel.zsírsv:	7,1560 g	Tel.zsírsv:	1,2385 g	Tel.zsírsv:	0,9300 g	Tel.zsírsv:	8,0876 g	Tel.zsírsv:	2,4890 g	Tel.zsírsv:		Tel.zsírsv:	