

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2025/12/01

Hétfo 2025/12/01	Kedd 2025/12/02	Szerda 2025/12/03	Csütörtök 2025/12/04	Péntek 2025/12/05	Szombat 2025/12/06	Vasárnap 2025/12/07
Frankfurtileves 1.328,30 kJ 317,66 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Szamócaleves 530,87 kJ 126,97 kcal A: Glutén,	Zöldségleves 545,79 kJ 139,84 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Sertéshúsleves 670,09 kJ 168,35 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Sütőtökrémleves 420,66 kJ 106,81 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csontleves 679,38 kJ 171,79 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Burgonyaleves magvaros 901,78 kJ 221,86 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Morzsás nudli 1.637,40 kJ 391,54 kcal A: Glutén,	Bácskai rizseshús 2.131,96 kJ 509,81 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csopaki aprópecsenye 1.376,65 kJ 329,19 kcal	Sertés Stroganoff módra 1.248,65 kJ 298,59 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Rántott sertésszelet 1.635,49 kJ 391,09 kcal A: Glutén, Tojás,	Sertéspörkölt 756,30 kJ 180,85 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Óvári csirkemell szelet 863,45 kJ 206,47 kcal A: Tej,
Körte 485,10 kJ 116,00 kcal	Savanyúság cékla 163,09 kJ 39,00 kcal	Sült burgonya 1.525,14 kJ 364,70 kcal	Tészta köret durum 1.405,90 kJ 336,19 kcal A: Glutén,	Hagymás burgonvasaláta 1.351,00 kJ 323,06 kcal A: Mustár,	Szárazbabfozelék 1.898,16 kJ 453,90 kcal A: Glutén, Tej,	Petrezselymes rizs 1.434,56 kJ 343,04 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
	Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,					

Kalória:	825,20kcal	Kalória:	823,66kcal	Kalória:	833,74kcal	Kalória:	803,12kcal	Kalória:	820,96kcal	Kalória:	806,54kcal	Kalória:	771,37kcal
Energia:	3.450,80kJ	Energia:	3.444,38 kJ	Energia:	3.447,59 kJ	Energia:	3.324,64kJ	Energia:	3.407,15kJ	Energia:	3.333,85kJ	Energia:	3.199,78 kJ
Zsír::	22,7807 g	Zsír::	15,2388 g	Zsír::	37,1595 g	Zsír::	24,6937 g	Zsír::	28,0694 g	Zsír::	22,9852 g	Zsír::	24,7360 g
Fehérje:	24,1233 g	Fehérje:	34,1647 g	Fehérje:	37,4112 g	Fehérje:	50,2522 g	Fehérje:	40,1162 g	Fehérje:	49,9084 g	Fehérje:	40,7130 g
Szénhidrát:	121,2821 g	Szénhidrát:	130,1089 g	Szénhidrát:	75,4558 g	Szénhidrát:	88,6752 g	Szénhidrát:	93,4671 g	Szénhidrát:	81,6215 g	Szénhidrát:	88,4370 g
Só:	4,1568 g	Só:	3,1011 g	Só:	2,9106 g	Só:	4,6840 g	Só:	5,6249 g	Só:	3,0058 g	Só:	2,5983 g
Cukor:	34,5460 g	Cukor:	28,7840 g	Cukor:	16,1176 g	Cukor:	5,2569 g	Cukor:	19,9545 g	Cukor:	6,1323 g	Cukor:	6,2960 g
Tel.zsírsav:	7,1860 g	Tel.zsírsav:	3,1115 g	Tel.zsírsav:	8,2740 g	Tel.zsírsav:	3,2703 g	Tel.zsírsav:	5,6255 g	Tel.zsírsav:	5,1411 g	Tel.zsírsav:	4,6490 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2025/12/01

Hétfo
2025/12/01

Kedd
2025/12/02

Szerda
2025/12/03

Csütörtök
2025/12/04

Péntek
2025/12/05

Szombat
2025/12/06

Vasárnap
2025/12/07

Frankfurtileves 1.205,31 kJ 288,25 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Szamócaleves 530,87 kJ 126,97 kcal A: Glutén,	Zöldségleves 545,79 kJ 139,84 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Sertéshúsleves 670,09 kJ 168,35 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	SütötökkréMLEVES 420,66 kJ 106,81 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Sajtos tejföLÖS metélt 1.948,85 kJ 466,02 kcal A: Glutén, Tej,	Töltött csirkecomb 1.009,41 kJ 241,40 kcal A: Glutén, Tojás,	Fasírt 1.273,99 kJ 304,64 kcal A: Glutén, Tojás,	Húsgombóc naradicsom mártással 1.591,43 kJ 380,55 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Citromos halfilé 601,81 kJ 143,91 kcal A: Glutén, Halak,
Körte 363,83 kJ 87,00 kcal	Burgonyapüré 1.208,15 kJ 288,90 kcal A: Tej,	Lencsefozelék 1.349,32 kJ 322,66 kcal A: Glutén, Tej, Mustár,	Fott burgonya 491,37 kJ 117,50 kcal	Rizibizi 1.556,91 kJ 372,30 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
	Savanyúság cékla 163,09 kJ 39,00 kcal			Friss saláta 297,49 kJ 71,14 kcal
				Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,

Kalória:	841,27kcal	Kalória:	696,27kcal	Kalória:	767,15kcal	Kalória:	666,40kcal	Kalória:	842,04kcal	Kalória:	
Energia:	3.517,99kJ	Energia:	2.911,52 kJ	Energia:	3.169,11 kJ	Energia:	2.752,89kJ	Energia:	3.495,32kJ	Energia:	
Zsír::	32,8527 g	Zsír::	22,9342 g	Zsír::	29,8673 g	Zsír::	15,3195 g	Zsír::	9,2966 g	Zsír::	
Fehérje:	33,3753 g	Fehérje:	29,2834 g	Fehérje:	46,6147 g	Fehérje:	43,0987 g	Fehérje:	44,3104 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	96,7611 g	Szénhidrát:	102,3760 g	Szénhidrát:	69,1158 g	Szénhidrát:	83,7794 g	Szénhidrát:	135,2690 g	Szénhidrát:	
Só:	4,3248 g	Só:	3,8579 g	Só:	2,6251 g	Só:	2,8772 g	Só:	2,7453 g	Só:	
Cukor:	23,0370 g	Cukor:	37,8474 g	Cukor:	7,1131 g	Cukor:	20,6389 g	Cukor:	17,5630 g	Cukor:	
Tel.zsírSav:	15,1470 g	Tel.zsírSav:	2,4120 g	Tel.zsírSav:	6,2697 g	Tel.zsírSav:	3,4148 g	Tel.zsírSav:	0,9400 g	Tel.zsírSav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "C"
Dátum: 2025/12/01

Hétfo 2025/12/01	Kedd 2025/12/02	Szerda 2025/12/03	Csütörtök 2025/12/04	Péntek 2025/12/05	Szombat 2025/12/06	Vasárnap 2025/12/07
Szamócaleves 530,87 kJ 126,97 kcal A: Glutén,	Zöldségleves 545,79 kJ 139,84 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Sertéshúsleves 670,09 kJ 168,35 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Sütötökrémleves 420,66 kJ 106,81 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,			
Zöldséges rizs 1.380,02 kJ 330,02 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Cukkinifasírt 760,89 kJ 181,95 kcal A: Glutén, Tojás,	Gombapaprikás 714,57 kJ 170,87 kcal A: Glutén, Tej,	Rántott brokkoli 1.054,56 kJ 252,17 kcal A: Glutén, Tojás,			
Savanyúság cékla 163,09 kJ 39,00 kcal	Lencsefőzelék 1.349,32 kJ 322,66 kcal A: Glutén, Tej, Mustár,	Tészta köret durum 1.405,90 kJ 336,19 kcal A: Glutén,	Rizibizi 1.591,49 kJ 380,57 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,	Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,	Friss saláta 297,49 kJ 71,14 kcal			

Kalória:	Kalória:	643,88kcal	Kalória:	792,34kcal	Kalória:	823,29kcal	Kalória:	810,69kcal	Kalória:	810,69kcal	Kalória:	810,69kcal
Energia:	Energia:	2.692,43 kJ	Energia:	3.274,46 kJ	Energia:	3.409,01kJ	Energia:	3.364,20kJ	Energia:	3.364,20kJ	Energia:	3.364,20kJ
Zsír::	Zsír::	7,9698 g	Zsír::	20,9455 g	Zsír::	17,9943 g	Zsír::	14,4461 g	Zsír::	14,4461 g	Zsír::	14,4461 g
Fehérje:	Fehérje:	13,5631 g	Fehérje:	49,7944 g	Fehérje:	39,6110 g	Fehérje:	23,1450 g	Fehérje:	23,1450 g	Fehérje:	23,1450 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	121,6718 g	Szénhidrát:	104,1592 g	Szénhidrát:	124,7326 g	Szénhidrát:	116,2124 g	Szénhidrát:	116,2124 g	Szénhidrát:	116,2124 g
Só:	Só:	2,5590 g	Só:	3,1646 g	Só:	2,8548 g	Só:	2,1871 g	Só:	2,1871 g	Só:	2,1871 g
Cukor:	Cukor:	30,1875 g	Cukor:	7,2526 g	Cukor:	8,8041 g	Cukor:	19,7355 g	Cukor:	19,7355 g	Cukor:	19,7355 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	1,0225 g	Tel.zsírsv:	4,1777 g	Tel.zsírsv:	5,1084 g	Tel.zsírsv:	1,4790 g	Tel.zsírsv:	1,4790 g	Tel.zsírsv:	1,4790 g