

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2025/12/22

Hétfo 2025/12/22	Kedd 2025/12/23	Szerda 2025/12/24	Csütörtök 2025/12/25	Péntek 2025/12/26	Szombat 2025/12/27	Vasárnap 2025/12/28
Csontleves 771,84 kJ 193,90 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Zöldbableves magyaros 840,19 kJ 206,51 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sertéshúsleves 718,11 kJ 179,83 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Tárkonyos sertésraguleves 1.085,21 kJ 267,63 kcal A: Glutén, Tej, Zeller,	Üdítok	Sertés gulyásleves 928,53 kJ 228,26 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Karalábéleves 772,99 kJ 197,28 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Sült oldalas 1.601,08 kJ 382,86 kcal	Párizsi csirkemell 1.021,70 kJ 244,31 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sült csirkecomb 1.356,92 kJ 324,47 kcal	Csülök Pékné módra 4.398,69 kJ 1.051,84 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Kocsonya 5.278,51 kJ 1.262,41 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Almás rétes 1.054,71 kJ 252,21 kcal A: Glutén,	Debreceni sertéstokány 1.088,24 kJ 260,23 kcal A: Szójabab,
Tört burgonya 1.051,92 kJ 251,54 kcal	Petrezselymes rizs 1.434,56 kJ 343,04 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sült zöldségek 1.014,31 kJ 242,58 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Narancs 259,50 kJ 62,05 kcal	Beigli 1.501,73 kJ 359,10 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Diófélék,	Meggyes rétes 1.188,53 kJ 284,21 kcal A: Glutén,	Tarhonya köret 1.442,68 kJ 344,98 kcal A: Glutén,

Kalória:	828,30kcal	Kalória:	793,86kcal	Kalória:	746,88kcal	Kalória:	1.381,52kcal	Kalória:	1.621,51kcal	Kalória:	764,67kcal	Kalória:	802,49kcal
Energia:	3.424,84kJ	Energia:	3.296,44 kJ	Energia:	3.089,34 kJ	Energia:	5.743,39kJ	Energia:	6.780,24kJ	Energia:	3.171,77kJ	Energia:	3.303,91 kJ
Zsír::	47,9775 g	Zsír::	23,3970 g	Zsír::	29,7132 g	Zsír::	85,7330 g	Zsír::	127,8973 g	Zsír::	27,4990 g	Zsír::	35,6531 g
Fehérje:	31,1025 g	Fehérje:	43,2123 g	Fehérje:	68,8653 g	Fehérje:	54,3748 g	Fehérje:	59,8578 g	Fehérje:	27,3700 g	Fehérje:	34,3162 g
Szénhidrát:	61,9980 g	Szénhidrát:	95,0441 g	Szénhidrát:	45,9694 g	Szénhidrát:	83,8408 g	Szénhidrát:	49,7427 g	Szénhidrát:	96,0510 g	Szénhidrát:	82,2421 g
Só:	2,5289 g	Só:	2,9585 g	Só:	3,1030 g	Só:	2,5592 g	Só:	2,8000 g	Só:	1,8519 g	Só:	3,6300 g
Cukor:	11,5070 g	Cukor:	9,9443 g	Cukor:	15,2428 g	Cukor:	14,6467 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	30,6340 g	Cukor:	8,1617 g
Tel.zsírsav:	1,0540 g	Tel.zsírsav:	2,0673 g	Tel.zsírsav:	5,5695 g	Tel.zsírsav:	10,7250 g	Tel.zsírsav:	8,5500 g	Tel.zsírsav:	12,9368 g	Tel.zsírsav:	8,2254 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2025/12/22

Hétfő 2025/12/22	Kedd 2025/12/23	Szerda 2025/12/24	Csütörtök 2025/12/25	Péntek 2025/12/26	Szombat 2025/12/27	Vasárnap 2025/12/28
---------------------	--------------------	----------------------	-------------------------	----------------------	-----------------------	------------------------

Csontleves 771,84 kJ 193,90 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Zöldbableves magyaros 840,19 kJ 206,51 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Töltött káposzta 3.101,62 kJ 741,68 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Rántott gomba 1.030,34 kJ 246,38 kcal A: Glutén, Tojás,
	Petrezselymes rizs 1.434,56 kJ 343,04 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,

Kalória:	935,57kcal	Kalória:	795,93kcal	Kalória:		Kalória:		Kalória:	
Energia:	3.873,46kJ	Energia:	3.305,09 kJ	Energia:		Energia:		Energia:	
Zsír::	56,7990 g	Zsír::	23,4920 g	Zsír::		Zsír::		Zsír::	
Fehérje:	40,6683 g	Fehérje:	26,4711 g	Fehérje:		Fehérje:		Fehérje:	
Szénhidrát:	61,5920 g	Szénhidrát:	116,1123 g	Szénhidrát:		Szénhidrát:		Szénhidrát:	
Só:	1,9823 g	Só:	2,3352 g	Só:		Só:		Só:	
Cukor:	4,6685 g	Cukor:	13,4773 g	Cukor:		Cukor:		Cukor:	
Tel.zsírsv:	10,1297 g	Tel.zsírsv:	2,3653 g	Tel.zsírsv:		Tel.zsírsv:		Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "C"
Dátum: 2025/12/22

Hétfo
2025/12/22

Kedd
2025/12/23

Szerda
2025/12/24

Csütörtök
2025/12/25

Péntek
2025/12/26

Szombat
2025/12/27

Vasárnap
2025/12/28

Csontleves	
771,84 kJ	193,90 kcal
A: Glutén, Tojás, Zeller,	
Vegetáriánus töltött káposzta	
2.133,21 kJ	510,10 kcal
A: Glutén, Tojás, Szójabab,	

Kalória:	704,00kcal	Kalória:	
Energia:	2.905,05kJ	Energia:	
Zsír::	30,2112 g	Zsír::	
Fehérje:	28,9440 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	110,1828 g	Szénhidrát:	
Só:	2,7319 g	Só:	
Cukor:	4,2230 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	1,9440 g	Tel.zsírsav:	

Kalória:		Kalória:	
Energia:		Energia:	
Zsír::		Zsír::	
Fehérje:		Fehérje:	
Szénhidrát:		Szénhidrát:	
Só:		Só:	
Cukor:		Cukor:	
Tel.zsírsav:		Tel.zsírsav:	

Kalória:		Kalória:	
Energia:		Energia:	
Zsír::		Zsír::	
Fehérje:		Fehérje:	
Szénhidrát:		Szénhidrát:	
Só:		Só:	
Cukor:		Cukor:	
Tel.zsírsav:		Tel.zsírsav:	

Kalória:		Kalória:	
Energia:		Energia:	
Zsír::		Zsír::	
Fehérje:		Fehérje:	
Szénhidrát:		Szénhidrát:	
Só:		Só:	
Cukor:		Cukor:	
Tel.zsírsav:		Tel.zsírsav:	