

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "A"  
Dátum: 2026/01/12

| Hétfo<br>2026/01/12                                                                              | Kedd<br>2026/01/13                                                                                 | Szerda<br>2026/01/14                                                                        | Csütörtök<br>2026/01/15                                                                       | Péntek<br>2026/01/16                                                                | Szombat<br>2026/01/17                                                        | Vasárnap<br>2026/01/18                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Frankfurtileves</b><br>1.262,56 kJ      301,94 kcal<br>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, | <b>Szamócaleves</b><br>530,87 kJ      126,97 kcal<br>A: Glutén,                                    | <b>Zöldségleves</b><br>553,34 kJ      141,65 kcal<br>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, | <b>Sertéshúsleves</b><br>644,60 kJ      162,25 kcal<br>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, | <b>Brokkolikrémleves</b><br>517,04 kJ      123,64 kcal<br>A: Glutén, Tej, Szójabab, | <b>Csontleves</b><br>823,15 kJ      206,17 kcal<br>A: Glutén, Tojás, Zeller, | <b>Burgonyaleves</b><br><b>magvaros</b><br>1.034,36 kJ      253,56 kcal<br>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, |
| <b>Morzsás nudli</b><br>1.986,17 kJ      474,99 kcal<br>A: Glutén,                               | <b>Bácskai rizseshús</b><br>2.121,97 kJ      507,42 kcal<br>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, | <b>Tejszínes gombás csirke</b><br>784,46 kJ      187,59 kcal<br>A: Glutén, Tej, Szójabab,   | <b>Csabai karaj</b><br>1.288,07 kJ      308,04 kcal                                           | <b>Sült oldalas</b><br>1.589,62 kJ      380,12 kcal                                 | <b>Rakott karfiol</b><br>2.020,98 kJ      483,27 kcal<br>A: Tej,             | <b>Párizsi csirkemell</b><br>952,53 kJ      227,77 kcal<br>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,                 |
| <b>Körte</b><br>291,06 kJ      69,60 kcal                                                        | <b>Savanyúság cékla</b><br>163,09 kJ      39,00 kcal                                               | <b>Tészta köret durum</b><br>1.440,15 kJ      344,38 kcal<br>A: Glutén,                     | <b>Rizibizi</b><br>1.556,91 kJ      372,30 kcal<br>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,     | <b>Hagymás tört burgonva</b><br>1.287,94 kJ      307,98 kcal                        | <b>Mandarin</b><br>196,00 kJ      46,87 kcal                                 | <b>Petrezselymes rizs</b><br>1.365,39 kJ      326,50 kcal<br>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,               |

|             |            |             |             |             |             |             |            |             |            |             |            |             |             |
|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| Kalória:    | 846,53kcal | Kalória:    | 673,39kcal  | Kalória:    | 673,61kcal  | Kalória:    | 842,58kcal | Kalória:    | 811,74kcal | Kalória:    | 736,30kcal | Kalória:    | 807,84kcal  |
| Energia:    | 3.539,79kJ | Energia:    | 2.815,93 kJ | Energia:    | 2.777,95 kJ | Energia:    | 3.489,57kJ | Energia:    | 3.394,60kJ | Energia:    | 3.040,13kJ | Energia:    | 3.352,28 kJ |
| Zsír::      | 20,8009 g  | Zsír::      | 16,1908 g   | Zsír::      | 18,3205 g   | Zsír::      | 25,1122 g  | Zsír::      | 45,5210 g  | Zsír::      | 36,8837 g  | Zsír::      | 19,6260 g   |
| Fehérje:    | 23,0580 g  | Fehérje:    | 26,0427 g   | Fehérje:    | 36,2932 g   | Fehérje:    | 58,0894 g  | Fehérje:    | 28,0000 g  | Fehérje:    | 39,2508 g  | Fehérje:    | 43,9166 g   |
| Szénhidrát: | 134,6266 g | Szénhidrát: | 99,6289 g   | Szénhidrát: | 86,4198 g   | Szénhidrát: | 80,8694 g  | Szénhidrát: | 55,7070 g  | Szénhidrát: | 56,1814 g  | Szénhidrát: | 104,4144 g  |
| Só:         | 4,0068 g   | Só:         | 2,4571 g    | Só:         | 1,5977 g    | Só:         | 2,9133 g   | Só:         | 2,3220 g   | Só:         | 1,4349 g   | Só:         | 2,8556 g    |
| Cukor:      | 54,3800 g  | Cukor:      | 28,6580 g   | Cukor:      | 8,4826 g    | Cukor:      | 7,4423 g   | Cukor:      | 8,7940 g   | Cukor:      | 17,8050 g  | Cukor:      | 7,7350 g    |
| Tel.zsírsv: | 6,8500 g   | Tel.zsírsv: | 2,7615 g    | Tel.zsírsv: | 1,9915 g    | Tel.zsírsv: | 7,2210 g   | Tel.zsírsv: | 1,2120 g   | Tel.zsírsv: | 9,5050 g   | Tel.zsírsv: | 1,6460 g    |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"  
Dátum: 2026/01/12

| Hétfo<br>2026/01/12                                                                                 | Kedd<br>2026/01/13                                                            | Szerda<br>2026/01/14                                                                           | Csütörtök<br>2026/01/15                                                                                | Péntek<br>2026/01/16                                                                         | Szombat<br>2026/01/17 | Vasárnap<br>2026/01/18 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| <b>Frankfurtileves</b><br>1.208,74 kJ      289,07 kcal<br>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,<br>Mustár, | <b>Szamócaleves</b><br>530,87 kJ      126,97 kcal<br>A: Glutén,               | <b>Zöldségleves</b><br>553,34 kJ      141,65 kcal<br>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,<br>Mustár, | <b>Sertéshúsleves</b><br>677,89 kJ      170,21 kcal<br>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,<br>Mustár,       | <b>Brokkolikrémleves</b><br>517,04 kJ      123,64 kcal<br>A: Glutén, Tej, Szójabab,          |                       |                        |
| <b>Sajtos tejfölös metélt</b><br>2.223,77 kJ      531,76 kcal<br>A: Glutén, Tej,                    | <b>Borzas csirkemell</b><br>1.336,01 kJ      319,47 kcal<br>A: Glutén, Tojás, | <b>Fasírt</b><br>1.160,25 kJ      277,44 kcal<br>A: Glutén, Tojás,                             | <b>Húsgombóc<br/>naradicsom mártással</b><br>1.747,12 kJ      417,78 kcal<br>A: Glutén, Tojás, Zeller, | <b>Rántott halfilé</b><br>1.158,54 kJ      277,04 kcal<br>A: Glutén, Tojás, Halak,           |                       |                        |
| <b>Körte</b><br>291,06 kJ      69,60 kcal                                                           | <b>Burgonyapüré</b><br>1.237,01 kJ      295,80 kcal<br>A: Tej,                | <b>Lencsefozelék</b><br>1.354,02 kJ      323,78 kcal<br>A: Glutén, Tej, Mustár,                | <b>Fott burgonya</b><br>884,47 kJ      211,50 kcal                                                     | <b>Rizibizi</b><br>1.591,49 kJ      380,57 kcal<br>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,<br>Mustár, |                       |                        |
|                                                                                                     | <b>Csemege uborka</b><br>60,22 kJ      14,40 kcal<br>A: Mustár,               |                                                                                                |                                                                                                        | <b>Friss saláta</b><br>269,04 kJ      64,33 kcal<br>A: Mustár,                               |                       |                        |

|             |            |             |             |             |             |             |            |             |            |             |  |             |  |
|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|--|-------------|--|
| Kalória:    | 890,43kcal | Kalória:    | 756,64kcal  | Kalória:    | 742,87kcal  | Kalória:    | 799,49kcal | Kalória:    | 845,57kcal | Kalória:    |  | Kalória:    |  |
| Energia:    | 3.723,57kJ | Energia:    | 3.164,10 kJ | Energia:    | 3.067,61 kJ | Energia:    | 3.309,48kJ | Energia:    | 3.536,10kJ | Energia:    |  | Energia:    |  |
| Zsír::      | 32,8827 g  | Zsír::      | 15,5985 g   | Zsír::      | 28,7936 g   | Zsír::      | 18,3482 g  | Zsír::      | 17,8087 g  | Zsír::      |  | Zsír::      |  |
| Fehérje:    | 34,7593 g  | Fehérje:    | 36,4896 g   | Fehérje:    | 42,5570 g   | Fehérje:    | 45,6989 g  | Fehérje:    | 43,0976 g  | Fehérje:    |  | Fehérje:    |  |
| Szénhidrát: | 108,0461 g | Szénhidrát: | 105,0373 g  | Szénhidrát: | 69,7720 g   | Szénhidrát: | 104,8338 g | Szénhidrát: | 111,1050 g | Szénhidrát: |  | Szénhidrát: |  |
| Só:         | 4,2618 g   | Só:         | 3,6600 g    | Só:         | 2,6002 g    | Só:         | 3,9694 g   | Só:         | 1,6492 g   | Só:         |  | Só:         |  |
| Cukor:      | 21,2460 g  | Cukor:      | 32,6900 g   | Cukor:      | 7,4651 g    | Cukor:      | 32,2578 g  | Cukor:      | 16,5020 g  | Cukor:      |  | Cukor:      |  |
| Tel.zsírsv: | 14,4910 g  | Tel.zsírsv: | 1,3900 g    | Tel.zsírsv: | 5,8982 g    | Tel.zsírsv: | 3,7292 g   | Tel.zsírsv: | 1,4250 g   | Tel.zsírsv: |  | Tel.zsírsv: |  |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "C"  
Dátum: 2026/01/12

| Hétfő<br>2026/01/12                                                            | Kedd<br>2026/01/13                                                                                       | Szerda<br>2026/01/14                                                                                              | Csütörtök<br>2026/01/15                                                                       | Péntek<br>2026/01/16                                                                                   | Szombat<br>2026/01/17 | Vasárnap<br>2026/01/18 |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| <b>Szamócaleves</b><br><br>530,87 kJ            126,97 kcal<br>A: Glutén,      | <b>Zöldségleves</b><br><br>553,34 kJ            141,65 kcal<br>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,<br>Mustár, | <b>Sertéshúsleves</b><br><br>677,89 kJ            170,21 kcal<br>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,<br>Mustár,        | <b>Brokkolikrémleves</b><br><br>517,04 kJ            123,64 kcal<br>A: Glutén, Tej, Szójabab, |                                                                                                        |                       |                        |
| <b>Grill camembert sajt</b><br><br>501,60 kJ            119,95 kcal<br>A: Tej, | <b>Cukkinifasírt</b><br><br>760,89 kJ            181,95 kcal<br>A: Glutén, Tojás,                        | <b>Túróval töltött zsemle</b><br><br>2.336,47 kJ            558,71 kcal<br>A: Glutén, Tojás, Tej,<br>Csillagfűrt, | <b>Rántott karfiol</b><br><br>1.079,76 kJ            258,20 kcal<br>A: Glutén, Tojás,         |                                                                                                        |                       |                        |
| <b>Svéd gombasaláta</b><br><br>1.128,91 kJ            269,98 kcal              | <b>Lencsefőzelék</b><br><br>1.354,02 kJ            323,78 kcal<br>A: Glutén, Tej, Mustár,                |                                                                                                                   |                                                                                               | <b>Rizibizi</b><br><br>1.591,49 kJ            380,57 kcal<br>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,<br>Mustár, |                       |                        |
| <b>Kenyér</b><br><br>618,45 kJ            147,89 kcal<br>A: Glutén,            | <b>Kenyér</b><br><br>618,45 kJ            147,89 kcal<br>A: Glutén,                                      |                                                                                                                   |                                                                                               | <b>Friss saláta</b><br><br>269,04 kJ            64,33 kcal<br>A: Mustár,                               |                       |                        |

|              |              |             |              |             |              |            |              |            |              |  |              |
|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|--|--------------|
| Kalória:     | Kalória:     | 664,78kcal  | Kalória:     | 795,27kcal  | Kalória:     | 728,92kcal | Kalória:     | 826,73kcal | Kalória:     |  | Kalória:     |
| Energia:     | Energia:     | 2.779,83 kJ | Energia:     | 3.286,71 kJ | Energia:     | 3.014,36kJ | Energia:     | 3.457,32kJ | Energia:     |  | Energia:     |
| Zsír::       | Zsír::       | 23,2617 g   | Zsír::       | 20,9538 g   | Zsír::       | 20,9269 g  | Zsír::       | 17,6587 g  | Zsír::       |  | Zsír::       |
| Fehérje:     | Fehérje:     | 17,6664 g   | Fehérje:     | 49,8327 g   | Fehérje:     | 43,5938 g  | Fehérje:     | 25,7976 g  | Fehérje:     |  | Fehérje:     |
| Szénhidrát:  | Szénhidrát:  | 96,5848 g   | Szénhidrát:  | 104,8154 g  | Szénhidrát:  | 89,3529 g  | Szénhidrát:  | 122,6350 g | Szénhidrát:  |  | Szénhidrát:  |
| Só:          | Só:          | 3,4379 g    | Só:          | 3,1657 g    | Só:          | 1,3853 g   | Só:          | 1,6692 g   | Só:          |  | Só:          |
| Cukor:       | Cukor:       | 48,7891 g   | Cukor:       | 7,6046 g    | Cukor:       | 41,3893 g  | Cukor:       | 20,1020 g  | Cukor:       |  | Cukor:       |
| Tel.zsírsav: | Tel.zsírsav: | 4,1498 g    | Tel.zsírsav: | 4,1802 g    | Tel.zsírsav: | 11,3448 g  | Tel.zsírsav: | 1,4250 g   | Tel.zsírsav: |  | Tel.zsírsav: |