

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2026/03/09

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13	Szombat 2026/03/14	Vasárnap 2026/03/15
Gombás zöldségleves 589,45 kJ 148,42 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Fahéjas szilvaleves 576,22 kJ 137,84 kcal A: Glutén,	Paradicsomleves 715,94 kJ 189,86 kcal A: Glutén, Zeller,	Csontleves 779,87 kJ 195,82 kcal A: Glutén, Zeller,	Sertés gulyásleves 873,47 kJ 215,09 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Zöldségleves 594,98 kJ 151,61 kcal A: Zeller,	
Natúr sertésszelet 805,52 kJ 192,62 kcal	Tejszínes csirkemell 1.216,07 kJ 290,79 kcal A: Glutén, Tej, Szójabab,	Rántott csirkecomb 1.167,58 kJ 279,20 kcal A: Glutén, Tojás,	Sertéspörkölt 705,72 kJ 168,76 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Túrós csusza 2.648,44 kJ 633,31 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Grill csirkemell 748,33 kJ 178,95 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	
Tökfozelék 1.011,11 kJ 241,78 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Párolt rizs 1.360,40 kJ 325,31 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldséges bulgur 1.347,25 kJ 322,16 kcal A: Glutén,	Sárgaborsó fozelék 1.491,20 kJ 356,62 kcal A: Glutén,		Almamártás 1.111,28 kJ 265,86 kcal A: Glutén, Tej,	
Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,		Mandarin 196,00 kJ 46,87 kcal			Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,	

Kalória:	730,71kcal	Kalória:	753,94kcal	Kalória:	838,09kcal	Kalória:	721,19kcal	Kalória:	848,40kcal	Kalória:	744,30kcal	Kalória:	
Energia:	3.024,53kJ	Energia:	3.152,68 kJ	Energia:	3.426,77 kJ	Energia:	2.976,80kJ	Energia:	3.521,91kJ	Energia:	3.073,05kJ	Energia:	
Zsír::	31,5839 g	Zsír::	21,6460 g	Zsír::	32,5115 g	Zsír::	29,0846 g	Zsír::	32,2620 g	Zsír::	23,0850 g	Zsír::	
Fehérje:	34,9160 g	Fehérje:	32,0426 g	Fehérje:	31,1134 g	Fehérje:	40,1177 g	Fehérje:	49,4850 g	Fehérje:	38,5683 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	70,0938 g	Szénhidrát:	100,2384 g	Szénhidrát:	119,8426 g	Szénhidrát:	63,8749 g	Szénhidrát:	85,5430 g	Szénhidrát:	87,8874 g	Szénhidrát:	
Só:	2,6234 g	Só:	1,8899 g	Só:	3,1046 g	Só:	2,4664 g	Só:	1,8059 g	Só:	2,1386 g	Só:	
Cukor:	14,7806 g	Cukor:	24,0203 g	Cukor:	26,4655 g	Cukor:	5,7855 g	Cukor:	11,9560 g	Cukor:	41,3376 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	28,9160 g	Tel.zsírsav:	1,8065 g	Tel.zsírsav:	3,4520 g	Tel.zsírsav:	3,5618 g	Tel.zsírsav:	14,1588 g	Tel.zsírsav:	5,1195 g	Tel.zsírsav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2026/03/09

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13	Szombat 2026/03/14	Vasárnap 2026/03/15
Gombás zöldségleves 589,45 kJ 148,42 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Fahéjas szilvaleves 576,22 kJ 137,84 kcal A: Glutén,	Paradicsomleves 715,94 kJ 189,86 kcal A: Glutén, Zeller,	Csontleves 779,87 kJ 195,82 kcal A: Glutén, Zeller,	Sertés gulyásleves 893,22 kJ 219,81 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Lebbencsleves 663,51 kJ 171,10 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	
Majorannás sertéstokánv 1.143,29 kJ 273,50 kcal A: Glutén,	Mustáros halfilé 1.002,65 kJ 239,76 kcal A: Glutén, Mustár, Halak,	Rakott kelkáposzta 1.825,94 kJ 436,63 kcal A: Tej,	Petrezselymes rizs 1.434,56 kJ 343,04 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Darás metélt extradzsemmel 2.428,60 kJ 580,74 kcal A: Glutén,	Búboshús 887,03 kJ 212,14 kcal A: Glutén, Tojás,	
Tört burgonya 1.259,42 kJ 301,16 kcal	Petrezselymes burgonva 1.226,69 kJ 293,33 kcal	Mandarin 196,00 kJ 46,87 kcal	Konviktusi sertésszelet 1.195,39 kJ 285,85 kcal A: Tej,		Petrezselymes burgonva 1.226,69 kJ 293,33 kcal	
	Friss saláta 266,76 kJ 63,79 kcal					

Kalória:	723,07kcal	Kalória:	734,72kcal	Kalória:	673,36kcal	Kalória:	824,71kcal	Kalória:	800,55kcal	Kalória:	676,57kcal	Kalória:	
Energia:	2.992,16kJ	Energia:	3.072,31 kJ	Energia:	2.737,89 kJ	Energia:	3.409,82kJ	Energia:	3.321,82kJ	Energia:	2.777,23kJ	Energia:	
Zsír::	32,7930 g	Zsír::	16,7885 g	Zsír::	23,0936 g	Zsír::	34,8770 g	Zsír::	13,7070 g	Zsír::	14,8955 g	Zsír::	
Fehérje:	33,5777 g	Fehérje:	34,8561 g	Fehérje:	38,0112 g	Fehérje:	43,9640 g	Fehérje:	33,0900 g	Fehérje:	39,4656 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	64,3510 g	Szénhidrát:	101,8174 g	Szénhidrát:	74,5930 g	Szénhidrát:	80,7000 g	Szénhidrát:	132,5330 g	Szénhidrát:	86,5786 g	Szénhidrát:	
Só:	2,3391 g	Só:	2,7945 g	Só:	1,6863 g	Só:	4,5040 g	Só:	1,7219 g	Só:	2,9273 g	Só:	
Cukor:	11,9746 g	Cukor:	42,4328 g	Cukor:	25,8810 g	Cukor:	5,0860 g	Cukor:	42,9360 g	Cukor:	12,6874 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	27,2530 g	Tel.zsírsv:	1,4990 g	Tel.zsírsv:	7,3880 g	Tel.zsírsv:	7,2875 g	Tel.zsírsv:	2,5568 g	Tel.zsírsv:	2,8688 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "C"
Dátum: 2026/03/09

Hétfo 2026/03/09	Kedd 2026/03/10	Szerda 2026/03/11	Csütörtök 2026/03/12	Péntek 2026/03/13	Szombat 2026/03/14	Vasárnap 2026/03/15
Gombás zöldségleves 416,53 kJ 107,07 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Fahéjas szilvaleves 576,22 kJ 137,84 kcal A: Glutén,	Paradicsomleves 715,94 kJ 189,86 kcal A: Glutén, Zeller,	Csontleves 779,87 kJ 195,82 kcal A: Glutén, Zeller,			
Túrótöltelikes gombóc 2.968,84 kJ 709,93 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Töltött gomba 900,12 kJ 215,27 kcal A: Glutén, Tojás,	Zöldséges rakott kelkánszta 2.119,07 kJ 506,73 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sárgaborsó fozelék 1.498,23 kJ 358,31 kcal A: Glutén,			
	Párolt rizs 1.360,40 kJ 325,31 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Mandarin 196,00 kJ 46,87 kcal	Karfiol fasírt 732,83 kJ 187,68 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,			
	Friss saláta 266,76 kJ 63,79 kcal					

Kalória:	816,99kcal	Kalória:	742,20kcal	Kalória:	743,45kcal	Kalória:	741,80kcal	Kalória:		Kalória:	
Energia:	3.385,37kJ	Energia:	3.103,49 kJ	Energia:	3.031,02 kJ	Energia:	3.010,93kJ	Energia:		Energia:	
Zsír::	22,2802 g	Zsír::	14,9212 g	Zsír::	35,0060 g	Zsír::	25,7682 g	Zsír::		Zsír::	
Fehérje:	27,9636 g	Fehérje:	16,5021 g	Fehérje:	19,7070 g	Fehérje:	30,8736 g	Fehérje:		Fehérje:	
Szénhidrát:	130,0057 g	Szénhidrát:	134,2932 g	Szénhidrát:	82,0240 g	Szénhidrát:	85,2545 g	Szénhidrát:		Szénhidrát:	
Só:	3,6081 g	Só:	2,6114 g	Só:	3,1309 g	Só:	4,7452 g	Só:		Só:	
Cukor:	25,1516 g	Cukor:	37,1443 g	Cukor:	28,6700 g	Cukor:	7,1950 g	Cukor:		Cukor:	
Tel.zsírsv:	28,9520 g	Tel.zsírsv:	1,7065 g	Tel.zsírsv:	9,5940 g	Tel.zsírsv:	2,0520 g	Tel.zsírsv:		Tel.zsírsv:	