

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2026/04/13

Hétfő
2026/04/13

Kedd
2026/04/14

Szerda
2026/04/15

Csütörtök
2026/04/16

Péntek
2026/04/17

Szombat
2026/04/18

Vasárnap
2026/04/19

<p>Palócleves</p> <p>914,30 kJ 231,07 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,</p>	<p>Sertésraguleves</p> <p>444,54 kJ 112,52 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Zeller,</p>	<p>Tarhonyaleves</p> <p>655,61 kJ 162,99 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p>	<p>Zöldborsóleves</p> <p>785,54 kJ 194,06 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Zeller,</p>	<p>Barackos almaleves</p> <p>623,06 kJ 149,04 kcal</p> <p>A: Glutén,</p>	<p>Csirkeraguleves</p> <p>1.032,88 kJ 254,45 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p>
<p>Burgonyás kocka tészta</p> <p>2.304,06 kJ 550,96 kcal</p> <p>A: Glutén,</p>	<p>Harcsapaprikás</p> <p>982,54 kJ 234,95 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Halak,</p>	<p>Gyros hús</p> <p>496,85 kJ 118,81 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,</p>	<p>Hentes tokány</p> <p>997,32 kJ 238,48 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p>	<p>Sült csirkecomb</p> <p>1.356,92 kJ 324,47 kcal</p>	<p>Borsos sertéstokány</p> <p>908,35 kJ 217,21 kcal</p>
<p>Mandarin</p> <p>196,00 kJ 46,87 kcal</p>	<p>Tészta köret durum</p> <p>1.440,15 kJ 344,38 kcal</p> <p>A: Glutén,</p>	<p>Sült burgonya</p> <p>2.075,69 kJ 496,35 kcal</p>	<p>Tészta köret durum</p> <p>1.555,19 kJ 371,89 kcal</p> <p>A: Glutén,</p>	<p>Petrezselymes bureonva</p> <p>1.226,69 kJ 293,33 kcal</p>	<p>Párolt rizs</p> <p>1.397,20 kJ 334,11 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p>
		<p>Friss saláta joghurtos öntettel</p> <p>228,28 kJ 54,59 kcal</p> <p>A: Tej,</p>		<p>Fejeskáposzta saláta</p> <p>213,05 kJ 50,95 kcal</p>	

Kalória:	828,90kcal	Kalória:	691,85kcal	Kalória:	832,74kcal	Kalória:	804,43kcal	Kalória:	817,79kcal	Kalória:	805,77kcal	Kalória:	
Energia:	3.414,35kJ	Energia:	2.867,22 kJ	Energia:	3.456,43 kJ	Energia:	3.338,05kJ	Energia:	3.419,71kJ	Energia:	3.338,44kJ	Energia:	
Zsír::	13,7704 g	Zsír::	19,8651 g	Zsír::	38,7860 g	Zsír::	20,4428 g	Zsír::	23,1010 g	Zsír::	32,0091 g	Zsír::	
Fehérje:	36,9580 g	Fehérje:	41,3416 g	Fehérje:	29,0390 g	Fehérje:	46,0352 g	Fehérje:	55,5008 g	Fehérje:	45,0109 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	130,2369 g	Szénhidrát:	84,6245 g	Szénhidrát:	100,1080 g	Szénhidrát:	100,6287 g	Szénhidrát:	90,7668 g	Szénhidrát:	78,0980 g	Szénhidrát:	
Só:	2,0841 g	Só:	1,5745 g	Só:	3,0832 g	Só:	2,9965 g	Só:	3,1090 g	Só:	2,4071 g	Só:	
Cukor:	24,2797 g	Cukor:	9,0359 g	Cukor:	12,5200 g	Cukor:	7,4201 g	Cukor:	37,2345 g	Cukor:	3,5561 g	Cukor:	
Tel.zsírsvav:	3,4424 g	Tel.zsírsvav:	4,2456 g	Tel.zsírsvav:	11,0950 g	Tel.zsírsvav:	30,5382 g	Tel.zsírsvav:	4,0525 g	Tel.zsírsvav:	5,5587 g	Tel.zsírsvav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2026/04/13

Hétfő
2026/04/13

Kedd
2026/04/14

Szerda
2026/04/15

Csütörtök
2026/04/16

Péntek
2026/04/17

Szombat
2026/04/18

Vasárnap
2026/04/19

Palócleves 1.022,36 kJ 256,91 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Sertésraguleves 444,54 kJ 112,52 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Tarhonyaleves 900,71 kJ 221,60 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 651,85 kJ 162,09 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Barackos almaleves 539,42 kJ 129,04 kcal A: Glutén,	Daragaluska leves 289,96 kJ 75,56 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Tejberizs 2.170,78 kJ 519,09 kcal A: Tej,	Rántott csirkemell 1.157,30 kJ 276,74 kcal A: Glutén, Tojás,	Rakott kelkáposzta 1.630,70 kJ 389,94 kcal A: Tej,	Sült hurka 1.940,40 kJ 464,00 kcal	Töltött dagadó 2.055,80 kJ 491,60 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Burgonyapüré 1.237,01 kJ 295,80 kcal A: Tej,
Mandarin 196,00 kJ 46,87 kcal	Rizibizi 1.591,49 kJ 380,57 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,	Sült kolbász 1.575,74 kJ 376,80 kcal	Párolt rizs 1.293,45 kJ 309,30 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csemege uborka 60,22 kJ 14,40 kcal A: Mustár,
	Savanyúság cékla 163,09 kJ 39,00 kcal		Tepsis burgonya 1.051,92 kJ 251,54 kcal	Fejeskáposzta saláta 154,50 kJ 36,95 kcal	Sült tarja 842,94 kJ 201,57 kcal A: Mustár,
					Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,

Kalória:	822,87kcal	Kalória:	808,83kcal	Kalória:	759,43kcal	Kalória:	1.254,43kcal	Kalória:	966,88kcal	Kalória:	735,21kcal	Kalória:	
Energia:	3.389,14kJ	Energia:	3.356,42kJ	Energia:	3.149,86 kJ	Energia:	5.219,90kJ	Energia:	4.043,17kJ	Energia:	3.048,58kJ	Energia:	
Zsír::	18,1175 g	Zsír::	16,6495 g	Zsír::	26,8453 g	Zsír::	48,8223 g	Zsír::	49,0805 g	Zsír::	18,7792 g	Zsír::	
Fehérje:	32,9175 g	Fehérje:	49,2724 g	Fehérje:	38,1133 g	Fehérje:	45,0497 g	Fehérje:	24,4172 g	Fehérje:	30,2327 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	122,8349 g	Szénhidrát:	106,5001 g	Szénhidrát:	86,9520 g	Szénhidrát:	72,1227 g	Szénhidrát:	106,4509 g	Szénhidrát:	102,0497 g	Szénhidrát:	
Só:	1,5492 g	Só:	3,3374 g	Só:	2,2108 g	Só:	4,1358 g	Só:	2,3100 g	Só:	4,6823 g	Só:	
Cukor:	45,3070 g	Cukor:	15,6100 g	Cukor:	6,7470 g	Cukor:	13,5601 g	Cukor:	23,3735 g	Cukor:	14,3162 g	Cukor:	
Tel.zsírsvav:	7,8065 g	Tel.zsírsvav:	1,7775 g	Tel.zsírsvav:	7,6379 g	Tel.zsírsvav:	36,0077 g	Tel.zsírsvav:	20,3885 g	Tel.zsírsvav:	5,1651 g	Tel.zsírsvav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: NYUGDÍJAS "C"
Dátum: 2026/04/13

Hétfő
2026/04/13

Kedd
2026/04/14

Szerda
2026/04/15

Csütörtök
2026/04/16

Péntek
2026/04/17

Szombat
2026/04/18

Vasárnap
2026/04/19

Sertésraguleves 444,54 kJ 112,52 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Tarhonyaleves 900,71 kJ 221,60 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 636,88 kJ 158,51 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Barackos almaleves 623,06 kJ 149,04 kcal A: Glutén,
Mákos gubával töltött zsemle 2.285,66 kJ 546,56 kcal A: Glutén, Tej, Diófélék,	Csoben sült zöldségek 1.207,36 kJ 288,71 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Rántott sajt 1.189,33 kJ 284,40 kcal A: Glutén, Tej,	Töltött gomba 966,75 kJ 231,17 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,
Vanília sodó 382,87 kJ 91,56 kcal A: Tej,	Sült burgonya 2.075,69 kJ 496,35 kcal	Párolt rizs 1.256,65 kJ 300,50 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Fejeskáposzta saláta 213,05 kJ 50,95 kcal
	Friss saláta joghurtos öntettel 323,21 kJ 77,29 kcal A: Tej,	Tartármártás 664,45 kJ 158,89 kcal A: Tojás, Tej, Mustár,	Párolt rizs 1.397,20 kJ 334,11 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,

Kalória:	Kalória:	750,64kcal	Kalória:	1.083,95kcal	Kalória:	902,30kcal	Kalória:	765,27kcal	Kalória:	
Energia:	Energia:	3.113,07 kJ	Energia:	4.506,96 kJ	Energia:	3.747,30kJ	Energia:	3.200,05kJ	Energia:	
Zsír::	Zsír::	19,3302 g	Zsír::	36,7145 g	Zsír::	37,3587 g	Zsír::	20,8310 g	Zsír::	
Fehérje:	Fehérje:	28,7500 g	Fehérje:	30,6475 g	Fehérje:	30,5007 g	Fehérje:	23,0945 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	Szénhidrát:	111,4495 g	Szénhidrát:	146,3970 g	Szénhidrát:	103,5741 g	Szénhidrát:	120,7091 g	Szénhidrát:	
Só:	Só:	1,7001 g	Só:	2,7555 g	Só:	2,8462 g	Só:	2,7869 g	Só:	
Cukor:	Cukor:	43,9596 g	Cukor:	23,4840 g	Cukor:	14,7586 g	Cukor:	34,2240 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	2,5714 g	Tel.zsírsv:	11,2045 g	Tel.zsírsv:	25,9858 g	Tel.zsírsv:	5,7015 g	Tel.zsírsv:	