

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2026/04/20

| Hétfő 2026/04/20 | Kedd 2026/04/21 | Szerda 2026/04/22 | Csütörtök 2026/04/23 | Péntek 2026/04/24 | Szombat 2026/04/25 | Vasárnap 2026/04/26 |
|---|---|---|---|---|--|------------------------|
| Gombás zöldségleves 594,26 kJ 149,57 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, | Fahéjas szilvaleves 576,22 kJ 137,84 kcal A: Glutén, | Paradicsomleves 724,91 kJ 192,01 kcal A: Glutén, Zeller, | Csontleves 779,87 kJ 195,82 kcal A: Glutén, Zeller, | Sertés gulyásleves 1.041,09 kJ 255,17 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller, | Zöldségleves 559,02 kJ 143,01 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller, | |
| Sóskafozelék 1.173,42 kJ 280,60 kcal A: Glutén, Tej, | Tejszínes csirkemell 1.163,79 kJ 278,29 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 derelye 2.453,70 kJ 586,74 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, | Grill csirkemell 647,96 kJ 154,95 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, | |
| Natúr sertésszelet 805,52 kJ 192,62 kcal | 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, | | Gyümölcsmártás 1.026,46 kJ 245,51 kcal A: Glutén, Tej, Szójabab, | |
| Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén, | | Csemege uborka 60,22 kJ 14,40 kcal A: Mustár, | | | Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén, | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|--|
| Kalória: | 770,67kcal | Kalória: | 741,44kcal | Kalória: | 807,77kcal | Kalória: | 721,19kcal | Kalória: | 841,91kcal | Kalória: | 691,35kcal | Kalória: | |
| Energia: | 3.191,65kJ | Energia: | 3.100,41 kJ | Energia: | 3.299,96 kJ | Energia: | 2.976,80kJ | Energia: | 3.494,79kJ | Energia: | 2.851,91kJ | Energia: | |
| Zsír:: | 35,2862 g | Zsír:: | 20,6460 g | Zsír:: | 32,2715 g | Zsír:: | 29,0846 g | Zsír:: | 25,5340 g | Zsír:: | 19,4637 g | Zsír:: | |
| Fehérje: | 35,8386 g | Fehérje: | 31,9176 g | Fehérje: | 30,7734 g | Fehérje: | 40,1177 g | Fehérje: | 37,4360 g | Fehérje: | 36,1256 g | Fehérje: | |
| Szénhidrát: | 70,4608 g | Szénhidrát: | 100,0484 g | Szénhidrát: | 112,5026 g | Szénhidrát: | 63,8749 g | Szénhidrát: | 117,1020 g | Szénhidrát: | 85,2062 g | Szénhidrát: | |
| Só: | 3,1631 g | Só: | 2,8899 g | Só: | 4,3599 g | Só: | 2,4664 g | Só: | 2,5429 g | Só: | 1,7202 g | Só: | |
| Cukor: | 21,2966 g | Cukor: | 24,0203 g | Cukor: | 18,2305 g | Cukor: | 5,7855 g | Cukor: | 24,8710 g | Cukor: | 37,0986 g | Cukor: | |
| Tel.zsírsv: | 9,0235 g | Tel.zsírsv: | 1,8065 g | Tel.zsírsv: | 3,3540 g | Tel.zsírsv: | 3,5618 g | Tel.zsírsv: | 7,1068 g | Tel.zsírsv: | 3,8953 g | Tel.zsírsv: | |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2026/04/20

| Hétfő 2026/04/20 | Kedd 2026/04/21 | Szerda 2026/04/22 | Csütörtök 2026/04/23 | Péntek 2026/04/24 | Szombat 2026/04/25 | Vasárnap 2026/04/26 |
|---|---|---|--|---|--|------------------------|
| Gombás zöldségleves 594,26 kJ 149,57 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, | Fahéjas szilvaleves 576,22 kJ 137,84 kcal A: Glutén, | Paradicsomleves 619,86 kJ 166,89 kcal A: Glutén, Zeller, | Csontleves 779,87 kJ 195,82 kcal A: Glutén, Zeller, | Sertés gulyásleves 971,92 kJ 238,63 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller, | Lebbencsleves 727,76 kJ 186,47 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller, | |
| Majorannás sertéstokánv 1.160,82 kJ 277,64 kcal A: Glutén, | Mustáros halfilé 1.002,65 kJ 239,76 kcal A: Glutén, Mustár, Halak, | Sült oldalas 1.512,09 kJ 361,58 kcal | Konviktusi sertésszelet 1.167,79 kJ 279,25 kcal A: Tej, | Darás metélt extradzsemmel 2.477,53 kJ 592,44 kcal A: Glutén, | Búboshús 887,03 kJ 212,14 kcal A: Glutén, Tojás, | |
| Tört burgonya 1.259,42 kJ 301,16 kcal | Petrezselymes burgonva 1.354,07 kJ 323,79 kcal | Burgonyapüré 1.217,77 kJ 291,20 kcal A: Tej, | Petrezselymes rizs 1.434,56 kJ 343,04 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, | | Petrezselymes burgonva 1.226,69 kJ 293,33 kcal | |
| | Friss saláta 295,09 kJ 70,56 kcal A: Mustár, | Csemege uborka 60,22 kJ 14,40 kcal A: Mustár, | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|--|
| Kalória: | 728,36kcal | Kalória: | 771,96kcal | Kalória: | 834,07kcal | Kalória: | 818,11kcal | Kalória: | 831,07kcal | Kalória: | 691,94kcal | Kalória: | |
| Energia: | 3.014,50kJ | Energia: | 3.228,03 kJ | Energia: | 3.409,94 kJ | Energia: | 3.382,22kJ | Energia: | 3.449,46kJ | Energia: | 2.841,48kJ | Energia: | |
| Zsír:: | 32,8166 g | Zsír:: | 15,3485 g | Zsír:: | 35,5340 g | Zsír:: | 34,7750 g | Zsír:: | 17,3770 g | Zsír:: | 17,6355 g | Zsír:: | |
| Fehérje: | 33,8301 g | Fehérje: | 36,4211 g | Fehérje: | 31,3480 g | Fehérje: | 43,0370 g | Fehérje: | 32,7150 g | Fehérje: | 39,2156 g | Fehérje: | |
| Szénhidrát: | 65,4139 g | Szénhidrát: | 111,8174 g | Szénhidrát: | 88,0820 g | Szénhidrát: | 79,7220 g | Szénhidrát: | 132,7700 g | Szénhidrát: | 84,7386 g | Szénhidrát: | |
| Só: | 2,8736 g | Só: | 2,8945 g | Só: | 4,0596 g | Só: | 3,5040 g | Só: | 1,7219 g | Só: | 2,9273 g | Só: | |
| Cukor: | 13,0446 g | Cukor: | 44,1628 g | Cukor: | 26,1530 g | Cukor: | 4,4920 g | Cukor: | 46,5360 g | Cukor: | 12,6874 g | Cukor: | |
| Tel.zsírsav: | 4,8145 g | Tel.zsírjav: | 2,7990 g | Tel.zsírjav: | 0,5780 g | Tel.zsírjav: | 7,2875 g | Tel.zsírjav: | 2,9568 g | Tel.zsírjav: | 3,1688 g | Tel.zsírjav: | |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: NYUGDÍJAS "C"

Dátum: 2026/04/20

| Hétfő 2026/04/20 | Kedd 2026/04/21 | Szerda 2026/04/22 | Csütörtök 2026/04/23 | Péntek 2026/04/24 |
|---|---|---|--|---|
| Gombás zöldségleves 594,26 kJ 149,57 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, | Fahéjas szilvaleves 576,22 kJ 137,84 kcal A: Glutén, | Paradicsomleves 724,91 kJ 192,01 kcal A: Glutén, Zeller, | Csontleves 779,87 kJ 195,82 kcal A: Glutén, Zeller, | Sertés gulyásleves 937,34 kJ 230,36 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller, |
| Sóskafozelék 1.173,42 kJ 280,60 kcal A: Glutén, Tej, | Grill camembert sajt 390,46 kJ 93,37 kcal A: Tej, | Rántott gomba 1.030,34 kJ 246,38 kcal A: Glutén, Tojás, | Karfiol fasírt 977,63 kJ 246,22 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, | Burgonyás kocka tészta 2.569,77 kJ 614,50 kcal A: Glutén, |
| Bundás zsemle 1.016,44 kJ 243,06 kcal A: Glutén, Tojás, | 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, | |
| | Friss saláta 295,09 kJ 70,56 kcal A: Mustár, | Csemege uborka 60,22 kJ 14,40 kcal A: Mustár, | | |
| | Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén, | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|--|
| Kalória: | 673,22kcal | Kalória: | 774,97kcal | Kalória: | 774,95kcal | Kalória: | 798,65kcal | Kalória: | 844,86kcal | Kalória: | |
| Energia: | 2.784,12kJ | Energia: | 3.240,62 kJ | Energia: | 3.162,72 kJ | Energia: | 3.248,70kJ | Energia: | 3.507,12kJ | Energia: | |
| Zsír:: | 34,6597 g | Zsír:: | 16,7480 g | Zsír:: | 22,0965 g | Zsír:: | 26,4463 g | Zsír:: | 17,1189 g | Zsír:: | |
| Fehérje: | 15,7346 g | Fehérje: | 16,4616 g | Fehérje: | 24,4634 g | Fehérje: | 31,5438 g | Fehérje: | 37,2915 g | Fehérje: | |
| Szénhidrát: | 70,7448 g | Szénhidrát: | 135,6535 g | Szénhidrát: | 122,6876 g | Szénhidrát: | 93,8115 g | Szénhidrát: | 126,8389 g | Szénhidrát: | |
| Só: | 2,5106 g | Só: | 2,1103 g | Só: | 3,5799 g | Só: | 2,2887 g | Só: | 1,8928 g | Só: | |
| Cukor: | 21,3466 g | Cukor: | 35,0914 g | Cukor: | 22,1905 g | Cukor: | 10,0385 g | Cukor: | 16,3587 g | Cukor: | |
| Tel.zsírsvav: | 7,4230 g | Tel.zsírsvav: | 5,3400 g | Tel.zsírsvav: | 2,1540 g | Tel.zsírsvav: | 2,1230 g | Tel.zsírsvav: | 2,7557 g | Tel.zsírsvav: | |