

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2026/05/18

Hétfő 2026/05/18	Kedd 2026/05/19	Szerda 2026/05/20	Csütörtök 2026/05/21	Péntek 2026/05/22	Szombat 2026/05/23	Vasárnap 2026/05/24
Frankfurtileves 1.288,99 kJ 308,26 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Szamócaleves 530,87 kJ 126,97 kcal A: Glutén,	Zöldségleves 487,41 kJ 125,88 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Sertéshúsleves 665,24 kJ 167,19 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Brokkolikrémleves 536,33 kJ 128,25 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Csontleves 654,71 kJ 165,89 kcal A: Glutén, Zeller,	
Morzsás nudli 1.777,32 kJ 425,05 kcal A: Glutén,	Bácskai rizseshús 2.018,21 kJ 482,61 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sertésszelet Budapest módra 1.177,50 kJ 281,57 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tészta köret durum 1.440,15 kJ 344,38 kcal A: Glutén,	Csabai karaj 1.548,77 kJ 370,40 kcal	Sült oldalas 1.937,14 kJ 463,22 kcal	
Körte 485,10 kJ 116,00 kcal	Csemege uborka 60,22 kJ 14,40 kcal A: Mustár,	Sült burgonya 1.525,14 kJ 364,70 kcal	Csikós tokány 995,36 kJ 238,05 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Burgonyapüré 1.040,46 kJ 248,80 kcal A: Tej,	Zöldbabfozelék 801,75 kJ 191,72 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	
	Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,			Friss saláta 266,76 kJ 63,79 kcal		

Kalória:	849,31kcal	Kalória:	771,86kcal	Kalória:	772,15kcal	Kalória:	749,61kcal	Kalória:	811,24kcal	Kalória:	820,83kcal	Kalória:	
Energia:	3.551,41kJ	Energia:	3.227,75 kJ	Energia:	3.190,06 kJ	Energia:	3.100,75kJ	Energia:	3.392,31kJ	Energia:	3.393,60kJ	Energia:	
Zsír::	21,6929 g	Zsír::	14,0368 g	Zsír::	25,2885 g	Zsír::	22,2392 g	Zsír::	28,3137 g	Zsír::	56,1190 g	Zsír::	
Fehérje:	22,4100 g	Fehérje:	29,4687 g	Fehérje:	44,0510 g	Fehérje:	48,3778 g	Fehérje:	40,6891 g	Fehérje:	36,3370 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	132,5856 g	Szénhidrát:	124,6089 g	Szénhidrát:	82,3078 g	Szénhidrát:	83,6875 g	Szénhidrát:	70,9478 g	Szénhidrát:	36,9510 g	Szénhidrát:	
Só:	3,9288 g	Só:	3,2951 g	Só:	2,2987 g	Só:	1,7400 g	Só:	3,8003 g	Só:	2,6790 g	Só:	
Cukor:	56,3760 g	Cukor:	23,0440 g	Cukor:	25,2091 g	Cukor:	8,0957 g	Cukor:	21,5570 g	Cukor:	13,7040 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	7,1160 g	Tel.zsírsv:	2,7375 g	Tel.zsírsv:	4,4401 g	Tel.zsírsv:	5,7633 g	Tel.zsírsv:	8,1460 g	Tel.zsírsv:	2,7665 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2026/05/18

Hétfő 2026/05/18	Kedd 2026/05/19	Szerda 2026/05/20	Csütörtök 2026/05/21	Péntek 2026/05/22	Szombat 2026/05/23	Vasárnap 2026/05/24
Frankfurtileves 1.219,82 kJ 291,72 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Szamócaleves 530,87 kJ 126,97 kcal A: Glutén,	Zöldségleves 487,41 kJ 125,88 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Sertéshúsleves 598,66 kJ 151,27 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Brokkolikrémleves 536,33 kJ 128,25 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Lebbencsleves 727,76 kJ 186,47 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	
Sajtos tejfölös metélt 1.949,52 kJ 466,18 kcal A: Glutén, Tej,	Rakott kelkáposzta 1.846,00 kJ 441,43 kcal A: Tej,	Fasírt 1.273,99 kJ 304,64 kcal A: Glutén, Tojás,	Húsgombóc naradicsom mártással 1.728,87 kJ 413,42 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Fuszeres halfilé 775,58 kJ 185,60 kcal A: Halak,	Párizsi csirkemell 1.021,70 kJ 244,31 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	
Körte 363,83 kJ 87,00 kcal	Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,	Lencsefozelék 1.349,32 kJ 322,66 kcal A: Glutén, Tej, Mustár,	Fott burgonya 884,47 kJ 211,50 kcal	Rizibizi 1.554,69 kJ 371,77 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Petrezselymes rizs 1.434,56 kJ 343,04 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	
				Friss saláta 266,76 kJ 63,79 kcal	Csemege uborka 60,22 kJ 14,40 kcal A: Mustár,	

Kalória:	844,90kcal	Kalória:	716,28kcal	Kalória:	753,19kcal	Kalória:	776,18kcal	Kalória:	749,41kcal	Kalória:	788,22kcal	Kalória:	
Energia:	3.533,17kJ	Energia:	2.995,32 kJ	Energia:	3.110,73 kJ	Energia:	3.212,00kJ	Energia:	3.133,35kJ	Energia:	3.244,23kJ	Energia:	
Zsír::	29,8427 g	Zsír::	17,6081 g	Zsír::	29,7603 g	Zsír::	13,8977 g	Zsír::	17,2124 g	Zsír::	21,6195 g	Zsír::	
Fehérje:	33,1793 g	Fehérje:	40,3912 g	Fehérje:	46,0887 g	Fehérje:	45,8500 g	Fehérje:	45,3948 g	Fehérje:	41,8431 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	104,1061 g	Szénhidrát:	93,4889 g	Szénhidrát:	66,4988 g	Szénhidrát:	109,4358 g	Szénhidrát:	87,0615 g	Szénhidrát:	99,8014 g	Szénhidrát:	
Só:	2,7408 g	Só:	1,7340 g	Só:	2,0216 g	Só:	3,9638 g	Só:	2,1425 g	Só:	4,1568 g	Só:	
Cukor:	23,0410 g	Cukor:	21,0370 g	Cukor:	6,8341 g	Cukor:	31,6779 g	Cukor:	17,0980 g	Cukor:	7,2040 g	Cukor:	
Tel.zsírsvav:	13,2260 g	Tel.zsírsvav:	6,2860 g	Tel.zsírsvav:	6,2535 g	Tel.zsírsvav:	3,2222 g	Tel.zsírsvav:	1,5425 g	Tel.zsírsvav:	1,8705 g	Tel.zsírsvav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "C"
Dátum: 2026/05/18

Hétfő
2026/05/18

Kedd
2026/05/19

Szerda
2026/05/20

Csütörtök
2026/05/21

Péntek
2026/05/22

Szombat
2026/05/23

Vasárnap
2026/05/24

<p>Szamócaleves</p> <p>497,41 kJ 118,97 kcal</p> <p>A: Glutén,</p>	<p>Zöldségleves</p> <p>487,41 kJ 125,88 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Zeller,</p>	<p>Sertéshúsleves</p> <p>665,24 kJ 167,19 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Zeller,</p>	<p>Rántott padlizsán</p> <p>1.075,53 kJ 257,19 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás,</p>
<p>Édesburgonya fasírt</p> <p>1.065,86 kJ 267,31 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p>	<p>Lencsefőzelék</p> <p>1.349,32 kJ 322,66 kcal</p> <p>A: Glutén, Tej, Mustár,</p>	<p>Parajos penne</p> <p>2.190,75 kJ 523,86 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,</p>	<p>Friss saláta</p> <p>266,76 kJ 63,79 kcal</p>
<p>Francia saláta</p> <p>1.505,70 kJ 360,05 kcal</p> <p>A: Tojás, Tej, Mustár,</p>	<p>Gombafasírt</p> <p>772,50 kJ 184,73 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás,</p>		<p>Rizibizi</p> <p>1.554,69 kJ 371,77 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p>
	<p>Kenyér</p> <p>618,45 kJ 147,89 kcal</p> <p>A: Glutén,</p>		<p>Brokkolikrémleves</p> <p>647,66 kJ 154,87 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,</p>

Kalória:	Kalória:	746,33kcal	Kalória:	781,15kcal	Kalória:	691,05kcal	Kalória:	847,61kcal	Kalória:		Kalória:	
Energia:	Energia:	3.068,97 kJ	Energia:	3.227,69 kJ	Energia:	2.855,99kJ	Energia:	3.544,63kJ	Energia:		Energia:	
Zsír::	Zsír::	20,1924 g	Zsír::	26,0675 g	Zsír::	14,3929 g	Zsír::	21,7997 g	Zsír::		Zsír::	
Fehérje:	Fehérje:	14,9141 g	Fehérje:	33,1828 g	Fehérje:	33,7724 g	Fehérje:	22,1151 g	Fehérje:		Fehérje:	
Szénhidrát:	Szénhidrát:	111,9657 g	Szénhidrát:	98,1708 g	Szénhidrát:	98,0750 g	Szénhidrát:	123,6510 g	Szénhidrát:		Szénhidrát:	
Só:	Só:	3,2018 g	Só:	3,2577 g	Só:	1,8185 g	Só:	2,3425 g	Só:		Só:	
Cukor:	Cukor:	42,2535 g	Cukor:	9,3262 g	Cukor:	8,6263 g	Cukor:	18,0180 g	Cukor:		Cukor:	
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	4,1800 g	Tel.zsírsvav:	4,6155 g	Tel.zsírsvav:	2,4218 g	Tel.zsírsvav:	2,0725 g	Tel.zsírsvav:		Tel.zsírsvav:	