

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "A"  
Dátum: 2026/06/15

Hétfő 2026/06/15	Kedd 2026/06/16	Szerda 2026/06/17	Csütörtök 2026/06/18	Péntek 2026/06/19	Szombat 2026/06/20	Vasárnap 2026/06/21
<b>Tárkonyos sertésraguleves</b> 913,41 kJ 226,55 kcal A: Glutén, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Lebbencsleves</b> 726,71 kJ 186,22 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	<b>SajtkréMLEVES</b> 1.148,72 kJ 282,15 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	<b>Paradicsomleves</b> 724,91 kJ 192,01 kcal A: Glutén, Zeller,	<b>Májgaluskaleves</b> 678,26 kJ 178,36 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Zöldségleves</b> 521,75 kJ 134,09 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	
<b>Burgonyás kocka tészta</b> 2.575,80 kJ 615,94 kcal A: Glutén,	<b>Mézes mustáros csirkemell</b> 1.011,94 kJ 241,98 kcal A: Glutén, Tej, Mustár, Szójabab,	<b>Sertéshúsos zöldséges huleur</b> 2.147,09 kJ 513,43 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Magyaros sertéssült</b> 1.129,28 kJ 270,04 kcal A: Glutén,	<b>Csirkepörkölt</b> 1.344,23 kJ 321,44 kcal	<b>Rakott zöldbab</b> 1.594,67 kJ 381,33 kcal A: Tej,	
	<b>Párolt rizs</b> 1.397,20 kJ 334,11 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Vegyes vágott saláta</b> 206,13 kJ 49,29 kcal	<b>Rizibizi</b> 1.554,69 kJ 371,77 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Tészta köret durum</b> 1.405,90 kJ 336,19 kcal A: Glutén,	<b>Alma</b> 326,19 kJ 78,00 kcal	
					<b>Kenyér</b> 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,	

Kalória:	842,48kcal	Kalória:	762,30kcal	Kalória:	844,87kcal	Kalória:	833,81kcal	Kalória:	835,99kcal	Kalória:	741,31kcal	Kalória:	
Energia:	3.489,21kJ	Energia:	3.135,85 kJ	Energia:	3.501,95 kJ	Energia:	3.408,88kJ	Energia:	3.428,39kJ	Energia:	3.061,05kJ	Energia:	
Zsír::	17,1537 g	Zsír::	17,7925 g	Zsír::	22,4925 g	Zsír::	21,4095 g	Zsír::	24,5764 g	Zsír::	36,8694 g	Zsír::	
Fehérje:	35,1570 g	Fehérje:	38,8110 g	Fehérje:	42,9785 g	Fehérje:	39,5675 g	Fehérje:	65,5664 g	Fehérje:	31,3947 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	127,8997 g	Szénhidrát:	102,8720 g	Szénhidrát:	114,9575 g	Szénhidrát:	110,8310 g	Szénhidrát:	87,3733 g	Szénhidrát:	80,2820 g	Szénhidrát:	
Só:	2,8470 g	Só:	1,8730 g	Só:	1,9803 g	Só:	2,2828 g	Só:	2,1391 g	Só:	4,2894 g	Só:	
Cukor:	15,3571 g	Cukor:	10,4640 g	Cukor:	14,9460 g	Cukor:	22,6330 g	Cukor:	4,4278 g	Cukor:	14,5862 g	Cukor:	
Tel.zsírsvav:	4,6799 g	Tel.zsírsvav:	1,5760 g	Tel.zsírsvav:	4,8530 g	Tel.zsírsvav:	3,7715 g	Tel.zsírsvav:	3,7510 g	Tel.zsírsvav:	7,2443 g	Tel.zsírsvav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"  
Dátum: 2026/06/15

Hétfő 2026/06/15	Kedd 2026/06/16	Szerda 2026/06/17	Csütörtök 2026/06/18	Péntek 2026/06/19	Szombat 2026/06/20	Vasárnap 2026/06/21
<b>Tárkonyos sertésraguleves</b> 1.086,33 kJ 267,90 kcal A: Glutén, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Lebbencsleves</b> 726,71 kJ 186,22 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	<b>Sajtkrémléves</b> 955,48 kJ 235,95 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	<b>Paradicsomleves</b> 724,91 kJ 192,01 kcal A: Glutén, Zeller,	<b>Májgaluskaleves</b> 678,26 kJ 178,36 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Fahéjas szilvaleves</b> 644,80 kJ 154,24 kcal A: Glutén,	
<b>Szilvatöltelékes gombóc</b> 2.322,16 kJ 555,31 kcal A: Glutén,	<b>Rántott halfilé</b> 1.179,32 kJ 282,01 kcal A: Glutén, Tojás, Halak,	<b>Vegyes vágott saláta</b> 172,68 kJ 41,29 kcal	<b>Sült tarja</b> 956,48 kJ 228,77 kcal	<b>Hawaii csirkemell</b> 1.505,81 kJ 360,08 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Lecsós sertéstokány</b> 1.145,88 kJ 274,01 kcal A: Glutén,	
	<b>Sült zöldségek</b> 976,58 kJ 233,55 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Sertéscsülök pékné módra</b> 2.678,83 kJ 640,58 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Kelkáposzta fozelék</b> 1.165,27 kJ 278,67 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Petrezselymes rizs</b> 1.296,22 kJ 309,96 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Tört burgonya</b> 1.259,42 kJ 301,16 kcal	
	<b>Friss saláta</b> 266,76 kJ 63,79 kcal					

Kalória:	823,21kcal	Kalória:	765,56kcal	Kalória:	917,81kcal	Kalória:	699,45kcal	Kalória:	848,40kcal	Kalória:	729,41kcal	Kalória:	
Energia:	3.408,49kJ	Energia:	3.149,37 kJ	Energia:	3.806,99 kJ	Energia:	2.846,66kJ	Energia:	3.480,29kJ	Energia:	3.050,10kJ	Energia:	
Zsír::	25,5599 g	Zsír::	26,6709 g	Zsír::	44,8045 g	Zsír::	27,8974 g	Zsír::	21,8121 g	Zsír::	20,8525 g	Zsír::	
Fehérje:	26,8788 g	Fehérje:	38,0856 g	Fehérje:	31,7015 g	Fehérje:	34,6189 g	Fehérje:	46,4125 g	Fehérje:	30,6511 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	93,1021 g	Szénhidrát:	87,0504 g	Szénhidrát:	84,5770 g	Szénhidrát:	70,1319 g	Szénhidrát:	83,5313 g	Szénhidrát:	94,2334 g	Szénhidrát:	
Só:	3,5121 g	Só:	2,5456 g	Só:	2,1490 g	Só:	2,7618 g	Só:	3,2076 g	Só:	2,8630 g	Só:	
Cukor:	45,1564 g	Cukor:	26,4360 g	Cukor:	16,9315 g	Cukor:	17,0750 g	Cukor:	4,4028 g	Cukor:	37,0138 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	5,4820 g	Tel.zsírsv:	2,5910 g	Tel.zsírsv:	2,5400 g	Tel.zsírsv:	6,0055 g	Tel.zsírsv:	4,2305 g	Tel.zsírsv:	3,4810 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "C"  
Dátum: 2026/06/15

Hétfő  
2026/06/15

Kedd  
2026/06/16

Szerda  
2026/06/17

Csütörtök  
2026/06/18

Péntek  
2026/06/19

Szombat  
2026/06/20

Vasárnap  
2026/06/21

<b>Lebbencsleves</b> 726,71 kJ 186,22 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	<b>Sajtkrémléves</b> 1.007,17 kJ 248,31 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	<b>Paradicsomleves</b> 655,74 kJ 175,47 kcal A: Glutén, Zeller,	<b>Májgaluskaleves</b> 816,60 kJ 211,44 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
<b>Zöldséges kölessel töltött narrika</b> 2.030,93 kJ 485,65 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Rántott cukkini</b> 869,21 kJ 207,85 kcal A: Glutén, Tojás,	<b>Csicsereiborsó fasírt</b> 1.448,40 kJ 346,35 kcal A: Glutén,	<b>Tészta köret durum</b> 1.405,90 kJ 336,19 kcal A: Glutén,
	<b>Zöldséges bulgur</b> 1.347,25 kJ 322,16 kcal A: Glutén,	<b>Kelkáposzta fozelék</b> 1.057,62 kJ 252,93 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Zöldborsó pörkölt</b> 939,90 kJ 224,76 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
	<b>Vegyes vágott saláta</b> 206,13 kJ 49,29 kcal		

Kalória:	Kalória:	671,86kcal	Kalória:	827,61kcal	Kalória:	774,75kcal	Kalória:	772,38kcal	Kalória:		Kalória:	
Energia:	Energia:	2.757,64 kJ	Energia:	3.429,76 kJ	Energia:	3.161,77kJ	Energia:	3.162,40kJ	Energia:		Energia:	
Zsír::	Zsír::	22,9330 g	Zsír::	23,0325 g	Zsír::	30,6357 g	Zsír::	18,8946 g	Zsír::		Zsír::	
Fehérje:	Fehérje:	25,0620 g	Fehérje:	48,3264 g	Fehérje:	25,5408 g	Fehérje:	37,3190 g	Fehérje:		Fehérje:	
Szénhidrát:	Szénhidrát:	88,1980 g	Szénhidrát:	119,0681 g	Szénhidrát:	94,9991 g	Szénhidrát:	100,1233 g	Szénhidrát:		Szénhidrát:	
Só:	Só:	2,4959 g	Só:	3,2164 g	Só:	3,6018 g	Só:	2,2654 g	Só:		Só:	
Cukor:	Cukor:	8,0560 g	Cukor:	13,5315 g	Cukor:	21,9370 g	Cukor:	15,8718 g	Cukor:		Cukor:	
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	5,9760 g	Tel.zsírsv:	3,2545 g	Tel.zsírsv:	3,4375 g	Tel.zsírsv:	1,5180 g	Tel.zsírsv:		Tel.zsírsv:	