

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2026/07/06

Hétfő 2026/07/06	Kedd 2026/07/07	Szerda 2026/07/08	Csütörtök 2026/07/09	Péntek 2026/07/10	Szombat 2026/07/11	Vasárnap 2026/07/12
Palócleves 686,84 kJ 176,68 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Gyümölcsleves 599,85 kJ 143,47 kcal A: Glutén,	Tarhonyaleves 658,62 kJ 163,71 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sertésraguleves 555,84 kJ 139,14 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Petrezselymes burgonya 1.226,69 kJ 293,33 kcal	Csirkeraguleves 870,71 kJ 215,67 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	
Káposztás kocka 2.039,31 kJ 487,65 kcal A: Glutén,	Harcspaprikás 1.062,00 kJ 253,95 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Halak,	Gyros hús 496,85 kJ 118,81 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Paprikás burgonya virslivel 2.433,98 kJ 582,03 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Fejeskáposzta saláta 159,52 kJ 38,15 kcal	Rakott karfiol 1.783,03 kJ 426,37 kcal A: Tej,	
Nektarin 368,01 kJ 88,00 kcal	Tészta köret durum 1.440,15 kJ 344,38 kcal A: Glutén,	Sült burgonya 2.006,52 kJ 479,81 kcal	Csemege uborka 60,22 kJ 14,40 kcal A: Mustár,	Magyaróvári sertésszelet 1.239,66 kJ 296,43 kcal A: Tej,	Alma 326,19 kJ 78,00 kcal	
		Friss saláta joghurtos öntettel 289,76 kJ 69,29 kcal A: Tej,		Zöldborsóleves 655,47 kJ 162,96 kcal A: Glutén, Zeller,		

Kalória:	752,33kcal	Kalória:	741,80kcal	Kalória:	831,62kcal	Kalória:	735,56kcal	Kalória:	790,87kcal	Kalória:	720,04kcal	Kalória:	
Energia:	3.094,16kJ	Energia:	3.101,99 kJ	Energia:	3.451,74 kJ	Energia:	3.050,04kJ	Energia:	3.281,34kJ	Energia:	2.979,93kJ	Energia:	
Zsír::	16,9525 g	Zsír::	18,1719 g	Zsír::	37,2500 g	Zsír::	22,6245 g	Zsír::	30,3753 g	Zsír::	35,5563 g	Zsír::	
Fehérje:	24,3475 g	Fehérje:	35,6157 g	Fehérje:	29,4690 g	Fehérje:	33,1398 g	Fehérje:	47,5747 g	Fehérje:	41,8051 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	120,6650 g	Szénhidrát:	107,7294 g	Szénhidrát:	102,9320 g	Szénhidrát:	88,0047 g	Szénhidrát:	71,4542 g	Szénhidrát:	59,4202 g	Szénhidrát:	
Só:	3,4602 g	Só:	1,1493 g	Só:	3,1212 g	Só:	4,6844 g	Só:	4,2073 g	Só:	1,6516 g	Só:	
Cukor:	31,6070 g	Cukor:	15,8209 g	Cukor:	15,2440 g	Cukor:	16,4480 g	Cukor:	18,8061 g	Cukor:	9,5346 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	2,9045 g	Tel.zsírsv:	3,5246 g	Tel.zsírsv:	11,0770 g	Tel.zsírsv:	7,2265 g	Tel.zsírsv:	7,8757 g	Tel.zsírsv:	7,9050 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2026/07/06

Hétfő 2026/07/06	Kedd 2026/07/07	Szerda 2026/07/08	Csütörtök 2026/07/09	Péntek 2026/07/10	Szombat 2026/07/11	Vasárnap 2026/07/12
Palócleves 1.084,38 kJ 271,74 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Gyümölcsleves 548,75 kJ 131,25 kcal A: Glutén,	Tarhonyaleves 900,71 kJ 221,60 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sertésraguleves 555,84 kJ 139,14 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Zöldborsóleves 788,49 kJ 200,99 kcal A: Glutén, Zeller,	Daragaluska leves 325,09 kJ 83,96 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	
Tejberizs 2.002,67 kJ 478,89 kcal A: Tej,	Rántott csirkemell 1.157,30 kJ 276,74 kcal A: Glutén, Tojás,	Muszaka 2.593,51 kJ 620,25 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Túróval töltött zsemle 2.702,86 kJ 646,32 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Fokhagymás csirkemáj 923,03 kJ 220,75 kcal A: Glutén,	Lecsós sertésszelet 1.207,01 kJ 288,63 kcal A: Glutén,	
Nektarin 368,01 kJ 88,00 kcal	Rizibizi 1.554,69 kJ 371,77 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,			Párolt rizs 1.360,40 kJ 325,31 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Burgonyapüré 1.237,01 kJ 295,80 kcal A: Tej,	
	Friss saláta 273,66 kJ 65,44 kcal A: Mustár,			Fejeskáposzta saláta 159,52 kJ 38,15 kcal		

Kalória:	838,63kcal	Kalória:	845,19kcal	Kalória:	841,86kcal	Kalória:	785,46kcal	Kalória:	785,18kcal	Kalória:	668,38kcal	Kalória:	
Energia:	3.455,05kJ	Energia:	3.534,40 kJ	Energia:	3.494,22 kJ	Energia:	3.258,70kJ	Energia:	3.231,43kJ	Energia:	2.769,11kJ	Energia:	
Zsír::	19,9085 g	Zsír::	15,0243 g	Zsír::	29,4275 g	Zsír::	27,4695 g	Zsír::	24,0199 g	Zsír::	17,8198 g	Zsír::	
Fehérje:	31,7795 g	Fehérje:	40,7044 g	Fehérje:	48,1147 g	Fehérje:	49,0779 g	Fehérje:	39,8242 g	Fehérje:	34,8580 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	123,6279 g	Szénhidrát:	128,7670 g	Szénhidrát:	86,3078 g	Szénhidrát:	84,1029 g	Szénhidrát:	91,9282 g	Szénhidrát:	80,9016 g	Szénhidrát:	
Só:	2,0192 g	Só:	2,1682 g	Só:	2,6745 g	Só:	1,3967 g	Só:	4,8887 g	Só:	3,5338 g	Só:	
Cukor:	44,4570 g	Cukor:	19,7770 g	Cukor:	22,1840 g	Cukor:	41,8480 g	Cukor:	13,6073 g	Cukor:	15,5801 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	8,4245 g	Tel.zsírsv:	1,8005 g	Tel.zsírsv:	9,1745 g	Tel.zsírsv:	15,6175 g	Tel.zsírsv:	3,9690 g	Tel.zsírsv:	3,8277 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "C"
Dátum: 2026/07/06

Hétfő
2026/07/06

Kedd
2026/07/07

Szerda
2026/07/08

Csütörtök
2026/07/09

Péntek
2026/07/10

Szombat
2026/07/11

Vasárnap
2026/07/12

Gyümölcsleves 599,85 kJ 143,47 kcal A: Glutén,	Tarhonyaleves 900,71 kJ 221,60 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sertésraguleves 555,84 kJ 139,14 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Zöldborsóleves 788,49 kJ 200,99 kcal A: Glutén, Zeller,
Grill camembert sajt 353,87 kJ 84,62 kcal A: Tej,	Vegetáriánus rakott nadlizsán 2.567,79 kJ 614,10 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csemege uborka 60,22 kJ 14,40 kcal A: Mustár,	Rántott brokkoli 1.227,48 kJ 293,52 kcal A: Glutén, Tojás,
Rizibizi 1.554,69 kJ 371,77 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,		Zöldborsós paprikás burgonya 2.177,67 kJ 520,74 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Fejeskáposzta saláta 159,52 kJ 38,15 kcal
Friss saláta 323,84 kJ 77,44 kcal A: Mustár,			Párolt rizs 1.291,23 kJ 308,77 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,

Kalória:	Kalória:	677,29kcal	Kalória:	835,71kcal	Kalória:	674,27kcal	Kalória:	841,42kcal	Kalória:	841,42kcal	Kalória:	841,42kcal
Energia:	Energia:	2.832,25 kJ	Energia:	3.468,50 kJ	Energia:	2.793,72kJ	Energia:	3.466,72kJ	Energia:	3.466,72kJ	Energia:	3.466,72kJ
Zsír::	Zsír::	14,5343 g	Zsír::	29,7175 g	Zsír::	15,4645 g	Zsír::	22,5426 g	Zsír::	22,5426 g	Zsír::	22,5426 g
Fehérje:	Fehérje:	17,2130 g	Fehérje:	41,3847 g	Fehérje:	29,4398 g	Fehérje:	26,3718 g	Fehérje:	26,3718 g	Fehérje:	26,3718 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	113,3349 g	Szénhidrát:	90,2578 g	Szénhidrát:	89,9947 g	Szénhidrát:	103,0072 g	Szénhidrát:	103,0072 g	Szénhidrát:	103,0072 g
Só:	Só:	1,2957 g	Só:	2,5520 g	Só:	2,9244 g	Só:	2,7447 g	Só:	2,7447 g	Só:	2,7447 g
Cukor:	Cukor:	25,6325 g	Cukor:	22,3840 g	Cukor:	18,8980 g	Cukor:	15,9223 g	Cukor:	15,9223 g	Cukor:	15,9223 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	3,6235 g	Tel.zsírsvav:	8,0045 g	Tel.zsírsvav:	2,2865 g	Tel.zsírsvav:	2,4640 g	Tel.zsírsvav:	2,4640 g	Tel.zsírsvav:	2,4640 g