

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2026/07/27

Hétfo 2026/07/27	Kedd 2026/07/28	Szerda 2026/07/29	Csütörtök 2026/07/30	Péntek 2026/07/31	Szombat 2026/08/01	Vasárnap 2026/08/02
Tárkonyos sertésraguleves 1.122,26 kJ276,52 kcal A: Glutén, Tej, Zeller, Mustár,	Tarhonyaleves 900,71 kJ221,65 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldbableves magyaros 591,52 kJ147,07 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Paradicsomleves 724,91 kJ192,01 kcal A: Glutén, Zeller,	Csontleves 783,84 kJ196,79 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Gyümölcsleves 589,82 kJ141,07 kcal A: Glutén,	
Rakott burgonya kolbásszal 2.163,65 kJ517,38 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Gombás sertésszelet 1.077,33 kJ257,64 kcal A: Glutén, Tej, Szójabab,	Sertéshúsos zöldséges bulgur 2.320,01 kJ554,80 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Magyaros sertéssült 1.213,67 kJ290,22 kcal A: Glutén,	Csirkepörkölt 1.425,93 kJ341,00 kcal	Rántott csirkemell 1.361,65 kJ325,60 kcal A: Glutén, Tojás,	
	Párolt rizs 1.360,40 kJ325,31 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Vegyes vágott saláta 206,13 kJ49,29 kcal	Burgonyapüré 1.040,46 kJ248,83 kcal A: Tej,	Tészta köret durum 1.256,60 kJ300,49 kcal A: Glutén,	Zöldséges rizs 1.280,86 kJ306,29 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	
			Savanyúság cékla 163,09 kJ39,00 kcal		Uborka saláta 214,35 kJ51,26 kcal	

Kalória:	793,90kcal	Kalória:	804,60kcal	Kalória:	751,16kcal	Kalória:	770,05kcal	Kalória:	838,28kcal	Kalória:	824,22kcal	Kalória:	
Energia:	3.285,91kJ	Energia:	3.338,44 kJ	Energia:	3.117,66 kJ	Energia:	3.142,13kJ	Energia:	3.466,37kJ	Energia:	3.446,66kJ	Energia:	
Zsír::	45,0108 g	Zsír::	30,0000 g	Zsír::	20,9395 g	Zsír::	21,6113 g	Zsír::	34,6051 g	Zsír::	18,8542 g	Zsír::	
Fehérje:	32,2312 g	Fehérje:	37,9680 g	Fehérje:	38,8458 g	Fehérje:	35,6450 g	Fehérje:	55,4448 g	Fehérje:	36,4115 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	64,3555 g	Szénhidrát:	89,7106 g	Szénhidrát:	100,0354 g	Szénhidrát:	97,6794 g	Szénhidrát:	75,7322 g	Szénhidrát:	119,8380 g	Szénhidrát:	
Só:	2,5432 g	Só:	2,2691 g	Só:	1,6532 g	Só:	3,9306 g	Só:	1,9759 g	Só:	2,6660 g	Só:	
Cukor:	12,6506 g	Cukor:	6,9370 g	Cukor:	13,2643 g	Cukor:	33,3120 g	Cukor:	2,6430 g	Cukor:	33,5790 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	13,1634 g	Tel.zsírsav:	4,5195 g	Tel.zsírsav:	3,5103 g	Tel.zsírsav:	3,9150 g	Tel.zsírsav:	4,4510 g	Tel.zsírsav:	2,2050 g	Tel.zsírsav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2026/07/27

Hétfo 2026/07/27	Kedd 2026/07/28	Szerda 2026/07/29	Csütörtök 2026/07/30	Péntek 2026/07/31	Szombat 2026/08/01	Vasárnap 2026/08/02
Tárkonyos sertésraguleves 1.122,26 kJ 276,52 kcal A: Glutén, Tej, Zeller, Mustár,	Tarhonyaleves 900,71 kJ 221,65 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldbableves magyaros 591,52 kJ 147,07 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Paradicsomleves 724,91 kJ 192,01 kcal A: Glutén, Zeller,	Csontleves 783,84 kJ 196,79 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Zöldségleves 649,97 kJ 164,79 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	
Morzsás nudli 2.386,37 kJ 570,64 kcal A: Glutén,	Párizsi csirkemell 971,51 kJ 232,31 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csülök Pékné módra 2.913,15 kJ 696,63 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Fasírt 1.160,25 kJ 277,50 kcal A: Glutén, Tojás,	Konviktusi sertésszelet 1.179,99 kJ 282,19 kcal A: Tej,	Lecsós sertéstokány 1.103,23 kJ 263,84 kcal A: Glutén,	
	Sült zöldségek 1.386,57 kJ 331,64 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Vegyes vágott saláta 206,13 kJ 49,29 kcal	Kelkáposzta fozelék 896,72 kJ 214,45 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Petrezselymes rizs 1.434,56 kJ 343,06 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tört burgonya 1.264,17 kJ 302,32 kcal	
	Friss saláta 266,76 kJ 63,79 kcal					

Kalória:	847,16kcal	Kalória:	849,40kcal	Kalória:	892,99kcal	Kalória:	683,95kcal	Kalória:	822,05kcal	Kalória:	730,94kcal	Kalória:	
Energia:	3.508,63kJ	Energia:	3.525,55 kJ	Energia:	3.710,80 kJ	Energia:	2.781,88kJ	Energia:	3.398,39kJ	Energia:	3.017,37kJ	Energia:	
Zsír::	20,8702 g	Zsír::	31,7736 g	Zsír::	45,5003 g	Zsír::	25,7158 g	Zsír::	34,6842 g	Zsír::	27,2156 g	Zsír::	
Fehérje:	28,3608 g	Fehérje:	40,9572 g	Fehérje:	32,3596 g	Fehérje:	33,3373 g	Fehérje:	43,0630 g	Fehérje:	38,0682 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	130,6806 g	Szénhidrát:	91,2044 g	Szénhidrát:	76,3007 g	Szénhidrát:	74,3004 g	Szénhidrát:	78,9772 g	Szénhidrát:	71,8750 g	Szénhidrát:	
Só:	3,7721 g	Só:	3,1838 g	Só:	1,8746 g	Só:	3,0613 g	Só:	3,5560 g	Só:	3,3443 g	Só:	
Cukor:	43,7679 g	Cukor:	27,2410 g	Cukor:	18,7457 g	Cukor:	15,6095 g	Cukor:	2,5880 g	Cukor:	10,7826 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	4,9120 g	Tel.zsírsav:	3,0365 g	Tel.zsírsav:	1,1018 g	Tel.zsírsav:	3,7415 g	Tel.zsírsav:	7,2395 g	Tel.zsírsav:	4,2951 g	Tel.zsírsav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "C"
Dátum: 2026/07/27

Hétfo 2026/07/27	Kedd 2026/07/28	Szerda 2026/07/29	Csütörtök 2026/07/30	Péntek 2026/07/31	Szombat 2026/08/01	Vasárnap 2026/08/02
Tarhonyaleves 900,71 kJ221,65 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldbableves magyaros 591,52 kJ147,07 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Paradicsomleves 724,91 kJ192,01 kcal A: Glutén, Zeller,	Csontleves 783,84 kJ196,79 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,			
Rántott padlizsán 1.254,93 kJ300,09 kcal A: Glutén, Tojás,	Grill zöldségek 572,89 kJ149,49 kcal	Csicseriborsó fasírt 1.379,23 kJ329,81 kcal A: Glutén,	Zöldborsó pörkölt 720,69 kJ172,39 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,			
Görög saláta 1.170,70 kJ280,33 kcal A: Tej,	Zöldséges bulgur 1.490,27 kJ356,36 kcal A: Glutén,	Kelkáposzta fozelék 896,72 kJ214,45 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tészta köret durum 1.256,60 kJ300,49 kcal A: Glutén,			
	Vegyes vágott saláta 206,13 kJ49,29 kcal					

Kalória:	Kalória:	802,07kcal	Kalória:	702,21kcal	Kalória:	736,27kcal	Kalória:	669,67kcal	Kalória:	
Energia:	Energia:	3.326,34 kJ	Energia:	2.860,81 kJ	Energia:	3.000,86kJ	Energia:	2.761,14kJ	Energia:	
Zsír::	Zsír::	35,0702 g	Zsír::	15,4537 g	Zsír::	30,3953 g	Zsír::	21,2537 g	Zsír::	
Fehérje:	Fehérje:	19,9427 g	Fehérje:	32,0441 g	Fehérje:	23,0785 g	Fehérje:	27,1725 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	Szénhidrát:	72,7742 g	Szénhidrát:	110,1358 g	Szénhidrát:	88,2094 g	Szénhidrát:	83,9392 g	Szénhidrát:	
Só:	Só:	3,4962 g	Só:	2,9123 g	Só:	3,5818 g	Só:	2,1362 g	Só:	
Cukor:	Cukor:	6,4740 g	Cukor:	13,9868 g	Cukor:	20,5750 g	Cukor:	11,3370 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	Tel.zsírsav:	2,2395 g	Tel.zsírsav:	1,5278 g	Tel.zsírsav:	3,4555 g	Tel.zsírsav:	1,5540 g	Tel.zsírsav:	