

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2026/08/17

Hétfo 2026/08/17	Kedd 2026/08/18	Szerda 2026/08/19	Csütörtök 2026/08/20	Péntek 2026/08/21	Szombat 2026/08/22	Vasárnap 2026/08/23
Palócleves 1.128,50 kJ 282,32 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sertésraguleves 720,35 kJ 178,47 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Tarhonyaleves 644,73 kJ 160,44 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldborsóleves 790,74 kJ 195,31 kcal A: Glutén, Zeller,		Csirkeraguleves 989,96 kJ 244,19 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	
Káposztás kocka 2.002,47 kJ 478,87 kcal A: Glutén,	Harcsapaprikás 1.040,02 kJ 248,72 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Halak,	Gyros hús 566,02 kJ 135,37 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Rántott csirkemell 1.189,21 kJ 284,37 kcal A: Glutén, Tojás,		Tarhonyáshús 2.371,05 kJ 567,00 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	
Mandarin 294,00 kJ 70,30 kcal	Tészta köret durum 1.440,15 kJ 344,38 kcal A: Glutén,	Sült burgonya 2.041,10 kJ 488,08 kcal	Párolt rizs 1.360,40 kJ 325,31 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,		Csemege uborka 60,22 kJ 14,40 kcal A: Mustár,	
		Friss saláta joghurtos öntettel 247,35 kJ 59,15 kcal A: Tej,				

Kalória:	831,49kcal	Kalória:	771,57kcal	Kalória:	843,03kcal	Kalória:	804,98kcal	Kalória:	825,59kcal	Kalória:	
Energia:	3.424,96kJ	Energia:	3.200,51 kJ	Energia:	3.499,20 kJ	Energia:	3.340,35kJ	Energia:	3.421,23kJ	Energia:	
Zsír::	17,5242 g	Zsír::	22,5366 g	Zsír::	39,9609 g	Zsír::	23,9883 g	Zsír::	29,2218 g	Zsír::	
Fehérje:	37,9176 g	Fehérje:	53,1502 g	Fehérje:	30,6117 g	Fehérje:	40,8696 g	Fehérje:	52,0337 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	124,6678 g	Szénhidrát:	86,2834 g	Szénhidrát:	98,2226 g	Szénhidrát:	97,4293 g	Szénhidrát:	92,8472 g	Szénhidrát:	
Só:	3,1382 g	Só:	1,6257 g	Só:	3,0707 g	Só:	2,2082 g	Só:	3,7450 g	Só:	
Cukor:	31,4170 g	Cukor:	10,5485 g	Cukor:	13,7490 g	Cukor:	7,0856 g	Cukor:	12,7346 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	3,8965 g	Tel.zsírsav:	4,9768 g	Tel.zsírsav:	11,3620 g	Tel.zsírav:	2,2412 g	Tel.zsírav:	4,8585 g	Tel.zsírav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2026/08/17

Hétfo 2026/08/17	Kedd 2026/08/18	Szerda 2026/08/19	Csütörtök 2026/08/20	Péntek 2026/08/21	Szombat 2026/08/22	Vasárnap 2026/08/23
Palócleves 1.012,49 kJ 254,58 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sertésraguleves 720,35 kJ 178,47 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Tarhonyaleves 857,22 kJ 211,25 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Barackos almaleves 736,24 kJ 176,11 kcal A: Glutén,		Daragaluska leves 494,15 kJ 124,40 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	
Tejberizs 2.149,04 kJ 513,89 kcal A: Tej,	Almás csirkés fasírt 1.082,16 kJ 258,80 kcal A: Glutén, Tojás,	Erdélyi rakott káposzta 2.135,45 kJ 510,67 kcal A: Tej,	Hentes tokány 997,32 kJ 238,51 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,		Dubarry csirkemell 1.376,62 kJ 329,21 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	
Mandarin 294,00 kJ 70,30 kcal	Bulgursaláta 1.623,38 kJ 394,46 kcal A: Glutén,		Tészta köret durum 1.405,90 kJ 336,19 kcal A: Glutén,		Rizibizi 1.554,69 kJ 371,77 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	

Kalória:	838,77kcal	Kalória:	831,73kcal	Kalória:	721,92kcal	Kalória:	750,80kcal	Kalória:	825,37kcal	Kalória:	
Energia:	3.455,53kJ	Energia:	3.425,89 kJ	Energia:	2.992,67 kJ	Energia:	3.139,46kJ	Energia:	3.425,46kJ	Energia:	
Zsír::	17,9238 g	Zsír::	24,0949 g	Zsír::	29,3635 g	Zsír::	14,3763 g	Zsír::	23,6178 g	Zsír::	
Fehérje:	36,1165 g	Fehérje:	57,9401 g	Fehérje:	40,3956 g	Fehérje:	37,4268 g	Fehérje:	51,9670 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	125,5863 g	Szénhidrát:	96,4184 g	Szénhidrát:	66,5862 g	Szénhidrát:	112,8132 g	Szénhidrát:	91,7823 g	Szénhidrát:	
Só:	1,6242 g	Só:	3,4066 g	Só:	2,6382 g	Só:	2,5407 g	Só:	2,7368 g	Só:	
Cukor:	48,2070 g	Cukor:	6,4343 g	Cukor:	7,3470 g	Cukor:	32,5900 g	Cukor:	11,6040 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	8,6215 g	Tel.zsírsv:	3,0546 g	Tel.zsírsv:	9,4255 g	Tel.zsírsv:	2,9005 g	Tel.zsírsv:	6,5680 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "C"
Dátum: 2026/08/17

Hétfő 2026/08/17	Kedd 2026/08/18	Szerda 2026/08/19	Csütörtök 2026/08/20	Péntek 2026/08/21	Szombat 2026/08/22	Vasárnap 2026/08/23
---------------------	--------------------	----------------------	-------------------------	----------------------	-----------------------	------------------------

Sertésraguleves 720,35 kJ 178,47 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Tarhonyaleves 624,98 kJ 155,72 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Gombafasírt 754,10 kJ 180,35 kcal A: Glutén, Tojás,	Grill zöldségek 596,67 kJ 148,93 kcal
Bulgursaláta 1.623,38 kJ 394,46 kcal A: Glutén,	Sült burgonya 2.041,10 kJ 488,08 kcal
	Friss saláta joghurtos öntettel 212,14 kJ 50,73 kcal A: Tej,

Kalória:	Kalória:	Kalória:	Kalória:	Kalória:	Kalória:	Kalória:
Energia:	Energia:	Energia:	Energia:	Energia:	Energia:	Energia:
Zsír::	Zsír::	Zsír::	Zsír::	Zsír::	Zsír::	Zsír::
Fehérje:	Fehérje:	Fehérje:	Fehérje:	Fehérje:	Fehérje:	Fehérje:
Szénhidrát:	Szénhidrát:	Szénhidrát:	Szénhidrát:	Szénhidrát:	Szénhidrát:	Szénhidrát:
Só:	Só:	Só:	Só:	Só:	Só:	Só:
Cukor:	Cukor:	Cukor:	Cukor:	Cukor:	Cukor:	Cukor:
Tel.zsírsav:	Tel.zsírsav:	Tel.zsírsav:	Tel.zsírsav:	Tel.zsírsav:	Tel.zsírsav:	Tel.zsírsav: