

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2026/09/28

Hétfo 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02	Szombat 2026/10/03	Vasárnap 2026/10/04
Natúr sertésszelet 809,82 kJ 193,65 kcal A: Kén-dioxid,	Bolognai spagetti 2.433,58 kJ 581,95 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Csontleves 777,67 kJ 195,29 kcal A: Glutén, Zeller,	Gyümölcsleves 505,23 kJ 120,81 kcal A: Glutén,	Babgulyásleves 1.728,86 kJ 425,86 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Zöldborsóleves 935,96 kJ 230,03 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	
Zöldborsó fozelék 1.207,83 kJ 298,15 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Karfiolleves tejfölös 1.110,83 kJ 265,63 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Csikós tokány 1.273,61 kJ 304,55 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Petrezselymes burgonya 1.226,69 kJ 293,33 kcal	Holstein szelet 946,92 kJ 226,43 kcal A: Tojás, Kén-dioxid,	Sertéspörkölt 827,22 kJ 197,81 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	
Pogácsa 435,34 kJ 104,10 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,		Párolt rizs 1.397,01 kJ 334,06 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Fejeskáposzta saláta 162,30 kJ 38,81 kcal	Sült burgonya 1.156,73 kJ 276,60 kcal	Tökfozelék 952,55 kJ 227,78 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	
Burgonyaleves márváros 858,00 kJ 211,39 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,			Rántott csirke 1.541,98 kJ 368,73 kcal A: Glutén, Tojás,			

Kalória:	807,29kcal	Kalória:	847,58kcal	Kalória:	833,91kcal	Kalória:	821,68kcal	Kalória:	928,89kcal	Kalória:	655,62kcal	Kalória:	
Energia:	3.310,99kJ	Energia:	3.544,41 kJ	Energia:	3.448,29 kJ	Energia:	3.436,20kJ	Energia:	3.832,52kJ	Energia:	2.715,74kJ	Energia:	
Zsír::	31,9407 g	Zsír::	30,3969 g	Zsír::	40,3204 g	Zsír::	67,9215 g	Zsír::	37,5954 g	Zsír::	26,7981 g	Zsír::	
Fehérje:	44,1215 g	Fehérje:	39,8078 g	Fehérje:	34,3868 g	Fehérje:	40,3646 g	Fehérje:	51,7684 g	Fehérje:	35,9006 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	69,9877 g	Szénhidrát:	99,0393 g	Szénhidrát:	80,1122 g	Szénhidrát:	103,0506 g	Szénhidrát:	88,5601 g	Szénhidrát:	56,1740 g	Szénhidrát:	
Só:	3,5600 g	Só:	2,2650 g	Só:	2,3856 g	Só:	2,4710 g	Só:	3,2109 g	Só:	2,5565 g	Só:	
Cukor:	26,4277 g	Cukor:	21,2427 g	Cukor:	5,6761 g	Cukor:	30,7300 g	Cukor:	12,5633 g	Cukor:	20,0708 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	7,1445 g	Tel.zsírsav:	8,3109 g	Tel.zsírsav:	7,8596 g	Tel.zsírsav:	17,9977 g	Tel.zsírsav:	7,6265 g	Tel.zsírsav:	5,6438 g	Tel.zsírsav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2026/09/28

Hétfo
2026/09/28

Kedd
2026/09/29

Szerda
2026/09/30

Csütörtök
2026/10/01

Péntek
2026/10/02

Szombat
2026/10/03

Vasárnap
2026/10/04

Káposztás kocka 1.902,03 kJ 454,83 kcal A: Glutén,	Burgonya krokett 1.511,13 kJ 361,35 kcal A: Glutén,	Csontleves 604,75 kJ 153,94 kcal A: Glutén, Zeller,	Gyümölcsleves 505,23 kJ 120,81 kcal A: Glutén,	Babgulyásleves 1.501,62 kJ 371,52 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Tárkonyos sertésraguleves 860,53 kJ 213,90 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,
Pogácsa 435,34 kJ 104,10 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Karfiolleves tejfölös 764,98 kJ 182,93 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Lecsós sertésszelet 1.206,92 kJ 288,61 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Pacal pörkölt 882,69 kJ 211,07 kcal	Hawaii csirkemell 1.199,99 kJ 286,95 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Sült csirkecomb 1.317,00 kJ 314,93 kcal A: Kén-dioxid,
Burgonyaleves magvaros 858,00 kJ 211,39 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Erdei gombás sertésragu 985,41 kJ 235,64 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Tarhonya köret 1.442,68 kJ 344,98 kcal A: Glutén,	Sós burgonya 982,75 kJ 235,00 kcal	Rizibizi 1.591,30 kJ 380,52 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Sült zöldségek 1.208,44 kJ 288,97 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,
			Fejeskáposzta saláta 162,30 kJ 38,81 kcal		
			Kenyér 618,45 kJ 147,89 kcal A: Glutén,		

Kalória:	770,32kcal	Kalória:	779,91kcal	Kalória:	787,53kcal	Kalória:	753,59kcal	Kalória:	1.038,99kcal	Kalória:	817,80kcal	Kalória:	
Energia:	3.195,37kJ	Energia:	3.261,52 kJ	Energia:	3.254,35 kJ	Energia:	3.151,42kJ	Energia:	4.292,91kJ	Energia:	3.385,97kJ	Energia:	
Zsír::	18,3620 g	Zsír::	29,8751 g	Zsír::	31,0588 g	Zsír::	16,0347 g	Zsír::	27,9604 g	Zsír::	27,3169 g	Zsír::	
Fehérje:	24,4090 g	Fehérje:	32,8663 g	Fehérje:	36,7973 g	Fehérje:	172,4279 g	Fehérje:	61,6279 g	Fehérje:	72,9975 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	121,7264 g	Szénhidrát:	94,3995 g	Szénhidrát:	85,1600 g	Szénhidrát:	114,6332 g	Szénhidrát:	110,6200 g	Szénhidrát:	63,7164 g	Szénhidrát:	
Só:	3,4985 g	Só:	3,7950 g	Só:	3,3493 g	Só:	3,5595 g	Só:	2,9034 g	Só:	4,6772 g	Só:	
Cukor:	16,7471 g	Cukor:	12,6713 g	Cukor:	10,7359 g	Cukor:	32,1331 g	Cukor:	9,3900 g	Cukor:	16,2752 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	4,2250 g	Tel.zsírsav:	5,7396 g	Tel.zsírsav:	6,1814 g	Tel.zsírsav:	7,8632 g	Tel.zsírsav:	8,4245 g	Tel.zsírsav:	6,3565 g	Tel.zsírsav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "C"
Dátum: 2026/09/28

Hétfo 2026/09/28	Kedd 2026/09/29	Szerda 2026/09/30	Csütörtök 2026/10/01	Péntek 2026/10/02	Szombat 2026/10/03	Vasárnap 2026/10/04
Fott kemény tojás 336,89 kJ 80,56 kcal A: Tojás,	Karfiollesves tejfölös 1.110,83 kJ 265,63 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Csontleves 777,67 kJ 195,29 kcal A: Glutén, Zeller,	Gyümölcsleves 505,23 kJ 120,81 kcal A: Glutén,	Babgulyásleves 1.728,86 kJ 425,86 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,		
Zöldborsó fozelék 1.207,83 kJ 298,15 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Burgonya krokett 1.684,05 kJ 402,70 kcal A: Glutén,	Cukkinis lecsó 775,42 kJ 185,42 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Rántott brokkoli 1.216,11 kJ 290,80 kcal A: Glutén, Tojás,	Tejbedara 1.560,52 kJ 373,16 kcal A: Glutén, Tej,		
Pogácsa 435,34 kJ 104,10 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Erdei gombaragu 633,05 kJ 151,38 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Párolt rizs 1.397,01 kJ 334,06 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Petrezselymes burgonya 1.157,52 kJ 276,79 kcal			
Burgonyaleves maévaros 858,00 kJ 211,39 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,			Tartármártás 665,50 kJ 159,14 kcal A: Tojás, Tej, Mustár,			

Kalória:	694,21kcal	Kalória:	819,71kcal	Kalória:	714,78kcal	Kalória:	847,55kcal	Kalória:	799,02kcal	Kalória:		Kalória:	
Energia:	2.838,07kJ	Energia:	3.427,93 kJ	Energia:	2.950,11 kJ	Energia:	3.544,36kJ	Energia:	3.289,38kJ	Energia:		Energia:	
Zsír::	33,4565 g	Zsír::	39,7391 g	Zsír::	28,8540 g	Zsír::	26,9060 g	Zsír::	23,4279 g	Zsír::		Zsír::	
Fehérje:	28,3715 g	Fehérje:	20,2178 g	Fehérje:	27,5730 g	Fehérje:	17,3799 g	Fehérje:	33,7484 g	Fehérje:		Fehérje:	
Szénhidrát:	70,5089 g	Szénhidrát:	96,5165 g	Szénhidrát:	90,0211 g	Szénhidrát:	103,8608 g	Szénhidrát:	103,2875 g	Szénhidrát:		Szénhidrát:	
Só:	2,3300 g	Só:	3,6995 g	Só:	3,5256 g	Só:	3,0720 g	Só:	1,3324 g	Só:		Só:	
Cukor:	26,3871 g	Cukor:	13,9633 g	Cukor:	11,7368 g	Cukor:	34,7020 g	Cukor:	28,3470 g	Cukor:		Cukor:	
Tel.zsírsv:	4,5920 g	Tel.zsírsv:	5,7836 g	Tel.zsírsv:	2,6390 g	Tel.zsírsv:	5,2981 g	Tel.zsírsv:	9,8635 g	Tel.zsírsv:		Tel.zsírsv:	