

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2026/10/19

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23	Szombat 2026/10/24	Vasárnap 2026/10/25
Natúr sertésszelet 813,06 kJ 194,42 kcal A: Kén-dioxid,	Csontleves 613,24 kJ 155,97 kcal A: Glutén, Zeller,	Fahéjas szilvaleves 578,18 kJ 138,26 kcal A: Glutén,	Paradicsomleves 725,97 kJ 192,26 kcal A: Glutén, Zeller,	Nyírségi gombócleves 1.171,04 kJ 286,25 kcal A: Glutén, Zeller,	Lebbencsleves 726,82 kJ 186,24 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	
Sóskafozelék 1.135,92 kJ 271,63 kcal A: Glutén, Tej,	Vagdalt sertéshúsból 932,58 kJ 223,00 kcal A: Glutén, Tojás,	Párolt rizs 1.397,01 kJ 334,06 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Sült csirkecomb 1.182,18 kJ 282,69 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Kolozsvári rakott káposzta 1.638,94 kJ 391,91 kcal A: Tej,	Grill sertésszelet 779,54 kJ 186,41 kcal A: Kén-dioxid,	
Lestyános tejszínes sertésraguleves 1.222,60 kJ 300,44 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szójabab,	Szárazbabfozelék 1.680,91 kJ 401,95 kcal A: Glutén, Tej,	Tejszínes csirkemell 1.212,13 kJ 289,85 kcal A: Glutén, Tej, Szójabab,	Petrezselymes burgonya 1.226,69 kJ 293,33 kcal		Finom fozelék 1.126,63 kJ 281,85 kcal A: Glutén, Tej,	
			Vegyes vágott saláta 207,52 kJ 49,62 kcal			

Kalória:	766,49kcal	Kalória:	780,92kcal	Kalória:	762,17kcal	Kalória:	817,91kcal	Kalória:	678,16kcal	Kalória:	654,50kcal	Kalória:	
Energia:	3.171,59kJ	Energia:	3.226,72 kJ	Energia:	3.187,32 kJ	Energia:	3.342,37kJ	Energia:	2.809,98kJ	Energia:	2.632,99kJ	Energia:	
Zsír::	39,7253 g	Zsír::	28,0405 g	Zsír::	21,0811 g	Zsír::	26,0341 g	Zsír::	24,0554 g	Zsír::	22,2330 g	Zsír::	
Fehérje:	43,1178 g	Fehérje:	40,9691 g	Fehérje:	32,1827 g	Fehérje:	50,1868 g	Fehérje:	37,2691 g	Fehérje:	40,2700 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	48,1738 g	Szénhidrát:	81,3550 g	Szénhidrát:	102,8301 g	Szénhidrát:	88,9295 g	Szénhidrát:	72,1802 g	Szénhidrát:	57,6172 g	Szénhidrát:	
Só:	2,9443 g	Só:	2,7884 g	Só:	2,8893 g	Só:	3,9706 g	Só:	3,4284 g	Só:	3,0213 g	Só:	
Cukor:	20,9643 g	Cukor:	4,7650 g	Cukor:	23,5699 g	Cukor:	28,3358 g	Cukor:	8,7486 g	Cukor:	19,9086 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	9,5024 g	Tel.zsírsav:	5,2680 g	Tel.zsírsav:	1,6649 g	Tel.zsírsav:	4,1421 g	Tel.zsírsav:	7,0367 g	Tel.zsírav:	4,4210 g	Tel.zsírav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2026/10/19

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23	Szombat 2026/10/24	Vasárnap 2026/10/25
Lestyános tejszínes sertésraguleves 1.048,74 kJ 258,87 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szójabab,	Csontleves 786,16 kJ 197,32 kcal A: Glutén, Zeller,	Fahéjas szilvaleves 578,18 kJ 138,26 kcal A: Glutén,	Paradicsomleves 725,97 kJ 192,26 kcal A: Glutén, Zeller,		Zöldségleves 501,03 kJ 129,14 kcal A: Zeller,	
Paprikás burgonya virslivel 2.298,41 kJ 549,61 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Citromos zöldfuszeres csirkemell 1.037,35 kJ 248,06 kcal	Sertésszelet narasztosan 1.481,66 kJ 354,30 kcal A: Kén-dioxid,	Hentes tokány 884,45 kJ 211,49 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,		Lecsós sertéstokány 1.167,44 kJ 279,16 kcal A: Glutén,	
Csemege uborka 60,22 kJ 14,40 kcal A: Mustár,	Sült zöldségek 1.003,29 kJ 239,91 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Burgonyapüré 1.238,07 kJ 296,05 kcal A: Tej,	Tészta köret durum 1.405,90 kJ 336,19 kcal A: Glutén,		Tarhonya köret 1.442,68 kJ 344,98 kcal A: Glutén,	
		Csemege uborka 60,22 kJ 14,40 kcal A: Mustár,				

Kalória:	822,88kcal	Kalória:	685,29kcal	Kalória:	803,01kcal	Kalória:	739,94kcal	Kalória:	753,29kcal	Kalória:	
Energia:	3.407,37kJ	Energia:	2.826,79 kJ	Energia:	3.358,13 kJ	Energia:	3.016,32kJ	Energia:	3.111,15kJ	Energia:	
Zsír::	30,8224 g	Zsír::	39,9816 g	Zsír::	30,8619 g	Zsír::	17,9130 g	Zsír::	26,0690 g	Zsír::	
Fehérje:	32,9394 g	Fehérje:	34,3981 g	Fehérje:	28,4602 g	Fehérje:	35,7995 g	Fehérje:	38,6672 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	87,5619 g	Szénhidrát:	43,7950 g	Szénhidrát:	92,6124 g	Szénhidrát:	104,8281 g	Szénhidrát:	82,2881 g	Szénhidrát:	
Só:	4,6126 g	Só:	2,6449 g	Só:	4,5580 g	Só:	3,0336 g	Só:	3,7445 g	Só:	
Cukor:	14,3993 g	Cukor:	12,2682 g	Cukor:	35,8421 g	Cukor:	15,3893 g	Cukor:	9,2361 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	7,0262 g	Tel.zsírsv:	3,5050 g	Tel.zsírsv:	8,9889 g	Tel.zsírsv:	3,0790 g	Tel.zsírsv:	4,4010 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "C"
Dátum: 2026/10/19

Hétfo 2026/10/19	Kedd 2026/10/20	Szerda 2026/10/21	Csütörtök 2026/10/22	Péntek 2026/10/23	Szombat 2026/10/24	Vasárnap 2026/10/25
Lestyános tejszínes sertésraguleves 1.152,49 kJ 283,68 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szójabab,	Csontleves 786,16 kJ 197,32 kcal A: Glutén, Zeller,	Fahéjas szilvaleves 494,54 kJ 118,26 kcal A: Glutén,	Paradicsomleves 725,97 kJ 192,26 kcal A: Glutén, Zeller,			
Sóskafozelék 1.135,92 kJ 271,63 kcal A: Glutén, Tej,	Zöldséges kölessel töltött nanrika 2.270,73 kJ 542,99 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Párizsi karfiol 809,79 kJ 193,64 kcal A: Glutén, Tojás,	Petrezselymes burgonya 1.088,35 kJ 260,25 kcal			
Bundás zsemle 1.189,36 kJ 284,41 kcal A: Glutén, Tojás,		Párolt rizs 1.397,01 kJ 334,06 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Vegyes vágott saláta 207,52 kJ 49,62 kcal			
		Tartármártás 740,99 kJ 177,19 kcal A: Tojás, Tej, Mustár,	Sajtkrémmel töltött gombafeiek 1.123,67 kJ 293,58 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,			

Kalória:	839,71kcal	Kalória:	740,31kcal	Kalória:	823,15kcal	Kalória:	795,71kcal	Kalória:		Kalória:	
Energia:	3.477,78kJ	Energia:	3.056,89 kJ	Energia:	3.442,33 kJ	Energia:	3.145,52kJ	Energia:		Energia:	
Zsír::	44,2716 g	Zsír::	33,3213 g	Zsír::	34,3090 g	Zsír::	20,6049 g	Zsír::		Zsír::	
Fehérje:	26,1128 g	Fehérje:	24,5425 g	Fehérje:	16,1979 g	Fehérje:	28,7763 g	Fehérje:		Fehérje:	
Szénhidrát:	76,0400 g	Szénhidrát:	85,1764 g	Szénhidrát:	107,3344 g	Szénhidrát:	114,8288 g	Szénhidrát:		Szénhidrát:	
Só:	3,0406 g	Só:	3,3489 g	Só:	2,6828 g	Só:	3,6701 g	Só:		Só:	
Cukor:	20,1437 g	Cukor:	5,3299 g	Cukor:	28,5383 g	Cukor:	32,9049 g	Cukor:		Cukor:	
Tel.zsírsv:	8,6621 g	Tel.zsírsv:	6,7170 g	Tel.zsírsv:	5,4115 g	Tel.zsírsv:	5,3466 g	Tel.zsírsv:		Tel.zsírsv:	