

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"  
Dátum: 2021/07/05

**Hétfő**  
2021/07/05

**Kedd**  
2021/07/06

**Szerda**  
2021/07/07

**Csütörtök**  
2021/07/08

**Péntek**  
2021/07/09

**Szombat**  
2021/07/10

**Vasárnap**  
2021/07/11

<b>Lecsós sertésszel</b> 992,04 kJ 237,22 kcal A: Glutén,	<b>Zöldség lev</b> 568,56 kJ 138,94 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Paradicsom lev</b> 804,48 kJ 192,99 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	<b>Csontlev</b> 544,75 kJ 132,95 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Brokkoli krémlev</b> 657,15 kJ 157,14 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	<b>Húsgombóc lev</b> 791,12 kJ 189,18 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	<b>Szárnyas apróléklev</b> 428,32 kJ 102,45 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,
<b>Tarhonya kör</b> 1.390,36 kJ 332,47 kcal A: Glutén, Tojás,	<b>Tökfozel</b> 749,17 kJ 179,15 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Csirkemell párizsias</b> 1.183,71 kJ 283,06 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	<b>Gyümölcsmárt</b> 980,43 kJ 234,50 kcal A: Glutén, Tej,	<b>Cigánypecsen</b> 1.496,92 kJ 357,95 kcal	<b>Rakott burgonya virsliv</b> 1.527,71 kJ 365,31 kcal A: Tojás, Tej,	<b>Tészta kör</b> 1.550,82 kJ 370,84 kcal
<b>Oszibara</b> 207,60 kJ 49,64 kcal	<b>Sertéspörkö</b> 857,32 kJ 205,01 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,	<b>Burgonya kör</b> 1.279,25 kJ 305,90 kcal	<b>Sült csirke-co</b> 1.340,28 kJ 320,50 kcal	<b>Burgonya kör</b> 1.061,37 kJ 253,80 kcal	<b>Dinn</b> 130,00 kJ 31,09 kcal	<b>Keny</b> 647,15 kJ 154,75 kcal A: Glutén,
<b>Zöldborsó lev</b> 698,06 kJ 166,92 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Linzer kari</b> 452,69 kJ 108,25 kcal A: Glutén, Tojás, Szójabab,	<b>Kovászos ubor</b> 52,20 kJ 12,48 kcal A: Glutén,	<b>Müzli szel</b> 322,84 kJ 77,20 kcal A: Szójabab, Csillagfurf,		<b>Keny</b> 1.294,30 kJ 309,50 kcal A: Glutén,	<b>Temesváry toká</b> 1.080,41 kJ 258,35 kcal A: Glutén, Tej, Zeller, Kén-dioxid,

Kalória:	786,26kcal	Kalória:	940,85kcal	Kalória:	794,43kcal	Kalória:	765,15kcal	Kalória:	768,89kcal	Kalória:	895,08kcal	Kalória:	886,39kcal
Energia:	3.288,06kJ	Energia:	3.922,04 kJ	Energia:	3.319,64 kJ	Energia:	3.188,30kJ	Energia:	3.215,44kJ	Energia:	3.743,13kJ	Energia:	3.706,69 kJ
Zsír::	21,5849 g	Zsír::	32,7326 g	Zsír::	20,4350 g	Zsír::	26,3739 g	Zsír::	40,7344 g	Zsír::	37,3098 g	Zsír::	37,4814 g
Fehérje:	47,8504 g	Fehérje:	43,1880 g	Fehérje:	39,6574 g	Fehérje:	55,2019 g	Fehérje:	29,3954 g	Fehérje:	25,5805 g	Fehérje:	67,0557 g
Szénhidrát:	99,2000 g	Szénhidrát:	114,2453 g	Szénhidrát:	97,7976 g	Szénhidrát:	65,6757 g	Szénhidrát:	60,2540 g	Szénhidrát:	113,4797 g	Szénhidrát:	110,9825 g
Só:	3,1906 g	Só:	3,4191 g	Só:	2,9380 g	Só:	2,7805 g	Só:	3,3976 g	Só:	3,5164 g	Só:	3,1662 g
Cukor:	6,6566 g	Cukor:	32,6494 g	Cukor:	26,4650 g	Cukor:	38,8537 g	Cukor:	9,2799 g	Cukor:	35,4798 g	Cukor:	23,1628 g
Tel.zsírsvav:	1,6081 g	Tel.zsírsvav:	2,2182 g	Tel.zsírsvav:	2,2595 g	Tel.zsírsvav:	3,4162 g	Tel.zsírsvav:	12,8000 g	Tel.zsírsvav:	5,6224 g	Tel.zsírsvav:	5,8679 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "B"  
Dátum: 2021/07/05

Hétfő 2021/07/05	Kedd 2021/07/06	Szerda 2021/07/07	Csütörtök 2021/07/08	Péntek 2021/07/09
<b>Lecsós sertésszel</b> 237 kcal A:Glutén, 992 kJ	<b>Zöldség lev</b> 139 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 569 kJ	<b>Paradicsom lev</b> 193 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 804 kJ	<b>Csontlev</b> 133 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 545 kJ	<b>Brokkoli krémlev</b> 157 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezámag, 657 kJ
<b>Tarhonya kör</b> 332 kcal A:Glutén, Tojás, 1.390 kJ	<b>Tökfozel</b> 179 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 749 kJ	<b>Párizsi csirkeme</b> 239 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.000 kJ	<b>Gyümölcsmárt</b> 235 kcal A:Glutén, Tej, 980 kJ	<b>Cigánypecsen</b> 358 kcal 1.497 kJ
<b>Oszibara</b> 50 kcal 208 kJ	<b>Sertéspörkö</b> 205 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, 857 kJ	<b>Burgonya kör</b> 306 kcal 1.279 kJ	<b>Sült csirke-co</b> 320 kcal 1.340 kJ	<b>Burgonya kör</b> 254 kcal 1.061 kJ
<b>Keny</b> 155 kcal A:Glutén, 647 kJ	<b>Keny</b> 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ	<b>Keny</b> 155 kcal A:Glutén, 647 kJ	<b>Keny</b> 155 kcal A:Glutén, 647 kJ	<b>Keny</b> 155 kcal A:Glutén, 647 kJ
<b>Zöldborsó lev</b> 167 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 698 kJ	<b>Linzer kari</b> 108 kcal A:Glutén, Tojás, Szójabab, 453 kJ	<b>Kovászos ubor</b> 12 kcal A:Glutén, 52 kJ	<b>Müzlis szel</b> 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	

Kalória: 941,01 kcal  
Energia: 3.935,21 kJ  
Zsír:: 23,2649 g  
Fehérje: 52,0104 g  
Szénhidrát: 128,8800 g  
Só: 3,5356 g  
Cukor: 20,9066 g  
Tel.zsírsvav: 2,1581 g

Kalória: 940,85kcal  
Energia: 3.922,04kJ  
Zsír:: 32,7326 g  
Fehérje: 43,1881 g  
Szénhidrát: 114,2453 g  
Só: 3,4191 g  
Cukor: 32,6494 g  
Tel.zsírsvav: 2,2182 g

Kalória: 905,23kcal  
Energia: 3.783,00 kJ  
Zsír:: 22,0215 g  
Fehérje: 44,2134 g  
Szénhidrát: 118,7908 g  
Só: 3,2707 g  
Cukor: 39,7330 g  
Tel.zsírsvav: 2,6625 g

Kalória: 919,90kcal  
Energia: 3.835,45kJ  
Zsír:: 28,0539 g  
Fehérje: 59,3619 g  
Szénhidrát: 95,3557 g  
Só: 3,1255 g  
Cukor: 53,1037 g  
Tel.zsírsvav: 3,9662 g

Kalória: 923,64kcal  
Energia: 3.862,59 kJ  
Zsír:: 42,4144 g  
Fehérje: 33,5554 g  
Szénhidrát: 89,9340 g  
Só: 3,2426 g  
Cukor: 23,5299 g  
Tel.zsírsvav: 13,3500 g