

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2025/04/28

Hétfo 2025/04/28	Kedd 2025/04/29	Szerda 2025/04/30	Csütörtök 2025/05/01	Péntek 2025/05/02
Burgonyaleves magyaros 171 kcal690 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Karfiolleves tejfölös 161 kcal672 kJ A:Glutén, Tej, Zeller,	Csontleves 163 kcal612 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Gyümölcsleves 86 kcal360 kJ A:Glutén,	Sertés gulyásleves 269 kcal1.100 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
Natúr sertésszelet 184 kcal771 kJ	Bolognai spagetti 625 kcal2.614 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tejszínes kukoricás csirke 195 kcal817 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Rántott csirkemell 326 kcal1.362 kJ A:Glutén, Tojás,	Rakott karfiol szárnyas hússal 406 kcal1.699 kJ A:Tej,
Zöldborsó fozelék 285 kcal1.075 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,		Párolt rizs 334 kcal1.397 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Petrezselymes burgonya 277 kcal1.158 kJ	Kenyér 123 kcal515 kJ A:Glutén,
Almás pite 208 kcal871 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, Szezámag,		Kenyér 123 kcal515 kJ A:Glutén,	Csemege uborka 14 kcal60 kJ A:Mustár,	
			Kenyér 123 kcal515 kJ A:Glutén,	

Kalória:	848,94 kcal	Kalória:	785,84kcal	Kalória:	815,35kcal	Kalória:	826,42kcal	Kalória:	798,85kcal
Energia:	3.407,10 kJ	Energia:	3.286,24kJ	Energia:	3.342,09 kJ	Energia:	3.454,83kJ	Energia:	3.314,70 kJ
Zsír::	30,2082 g	Zsír::	25,1333 g	Zsír::	21,5859 g	Zsír::	17,7730 g	Zsír::	33,2537 g
Fehérje:	47,4499 g	Fehérje:	36,9298 g	Fehérje:	33,1402 g	Fehérje:	37,8779 g	Fehérje:	47,8725 g
Szénhidrát:	81,4880 g	Szénhidrát:	98,6618 g	Szénhidrát:	116,0750 g	Szénhidrát:	118,7426 g	Szénhidrát:	70,0668 g
Só:	2,1852 g	Só:	1,6366 g	Só:	2,0162 g	Só:	4,1255 g	Só:	2,8475 g
Cukor:	39,3175 g	Cukor:	19,4935 g	Cukor:	5,5953 g	Cukor:	21,9590 g	Cukor:	10,2687 g
Tel.zsírsav:	7,6398 g	Tel.zsírsav:	7,2917 g	Tel.zsírsav:	1,5594 g	Tel.zsírsav:	1,5810 g	Tel.zsírsav:	6,8667 g
Kalcium:	68,40 mg	Kalcium:	121,00 mg	Kalcium:	0.00 mg	Kalcium:	0,00 mg	Kalcium:	35,10 mg

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2025/04/28

Hétfo 2025/04/28	Kedd 2025/04/29	Szerda 2025/04/30	Csütörtök 2025/05/01	Péntek 2025/05/02
Burgonyaleves magyaros 108 kcal424 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Karfiolleves tejfölös 161 kcal672 kJ A:Glutén, Tej, Zeller,	Csontleves 151 kcal564 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,		
Hentes tokány 194 kcal813 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Halfilé párizsiasan 385 kcal1.609 kJ A:Glutén, Tojás, Halak,	Sült oldalas 360 kcal1.504 kJ		
Petrezselymes rizs 328 kcal1.302 kJ	Sült zöldségek 206 kcal863 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Pirított burgonya 276 kcal1.156 kJ		
Almás pite 208 kcal871 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, Szezámmag,	Friss saláta 34 kcal140 kJ	Csemege uborka 14 kcal60 kJ A:Mustár,		

Kalória: 838,37 kcal
Energia: 3.409,75 kJ
Zsír:: 23,2305 g
Fehérje: 35,2770 g
Szénhidrát: 114,8710 g
Só: 2,7838 g
Cukor: 22,8660 g
Tel.zsírsav: 6,2150 g
Kalcium: 0,00 mg

Kalória: 785,52kcal
Energia: 3.284,84kJ
Zsír:: 35,7677 g
Fehérje: 33,5837 g
Szénhidrát: 67,5466 g
Só: 2,4218 g
Cukor: 11,3060 g
Tel.zsírsav: 4,3560 g
Kalcium: 13,00 mg

Kalória: 801,59kcal
Energia: 3.284,54 kJ
Zsír:: 45,0224 g
Fehérje: 29,3447 g
Szénhidrát: 62,8030 g
Só: 3,9496 g
Cukor: 12,3968 g
Tel.zsírsav: 1,6180 g
Kalcium: 0.00 mg

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "C"
Dátum: 2025/04/28

Hétfo 2025/04/28	Kedd 2025/04/29	Szerda 2025/04/30	Csütörtök 2025/05/01	Péntek 2025/05/02
Burgonyaleves magyaros 225 kcal 915 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Karfiolleves 149 kcal 625 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Csontleves 151 kcal 564 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,		
Tükörtojás 122 kcal 510 kJ A:Tojás,	Édesburgonya fasírt 343 kcal 1.381 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Mákos gubával töltött zsemle 550 kcal 2.299 kJ A:Glutén, Tej, Diófélék,		
Zöldborsó fozelék 296 kcal 1.120 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sült zöldségek 206 kcal 863 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Vanília sodó 91 kcal 382 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,		
Almás pite 208 kcal 871 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, Szezámag,	Friss saláta 34 kcal 140 kJ			

Kalória: 850,91 kcal
Energia: 3.415,34 kJ
Zsír:: 41,3123 g
Fehérje: 32,4807 g
Szénhidrát: 87,6178 g
Só: 1,6664 g
Cukor: 40,2573 g
Tel.zsírsav: 6,1298 g
Kalcium: 68,40 mg

Kalória: 731,87kcal
Energia: 3.008,45kJ
Zsír:: 21,0612 g
Fehérje: 18,8464 g
Szénhidrát: 99,4694 g
Só: 3,0826 g
Cukor: 20,6025 g
Tel.zsírsav: 2,2880 g
Kalcium: 0,00 mg

Kalória: 792,18kcal
Energia: 3.245,18 kJ
Zsír:: 27,4302 g
Fehérje: 28,6096 g
Szénhidrát: 104,7069 g
Só: 1,7741 g
Cukor: 20,5546 g
Tel.zsírsav: 2,6148 g
Kalcium: 174.99 mg

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

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