

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2025/06/30

Hétfo 2025/06/30	Kedd 2025/07/01	Szerda 2025/07/02	Csütörtök 2025/07/03	Péntek 2025/07/04
Gombás zöldségleves 169 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 679 kJ	Fahéjas szilvaleves 121 kcal A:Glutén, 505 kJ	Zöldbableves magyaros 180 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 730 kJ	Daragaluska leves 82 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 316 kJ	Csirkeraguleves 231 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 933 kJ
Lecsós sertésszelet 283 kcal A:Glutén, 1.182 kJ	Tavaszi rizseshús 541 kcal 2.262 kJ	Bolognai spagetti 625 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.614 kJ	Csirkepörkölt 318 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.331 kJ	Túrós csusza 578 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.416 kJ
Tarhonya köret 334 kcal A:Glutén, 1.397 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ		Sárgaborsó fozelék 389 kcal A:Glutén, 1.628 kJ	
	Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ			

Kalória:	785,20 kcal	Kalória:	799,27kcal	Kalória:	805,17kcal	Kalória:	789,42kcal	Kalória:	808,35kcal
Energia:	3.257,62 kJ	Energia:	3.342,27kJ	Energia:	3.343,64 kJ	Energia:	3.275,10kJ	Energia:	3.349,21 kJ
Zsír::	21,6225 g	Zsír::	10,9085 g	Zsír::	26,4052 g	Zsír::	42,9569 g	Zsír::	34,5420 g
Fehérje:	40,3151 g	Fehérje:	35,8791 g	Fehérje:	38,6547 g	Fehérje:	51,6430 g	Fehérje:	44,7070 g
Szénhidrát:	92,5900 g	Szénhidrát:	132,7204 g	Szénhidrát:	97,6594 g	Szénhidrát:	66,6505 g	Szénhidrát:	74,8438 g
Só:	1,4795 g	Só:	2,6650 g	Só:	1,7662 g	Só:	2,5344 g	Só:	1,4614 g
Cukor:	11,1034 g	Cukor:	27,4788 g	Cukor:	22,0088 g	Cukor:	4,4479 g	Cukor:	9,7316 g
Tel.zsírsav:	5,0586 g	Tel.zsírsav:	2,6470 g	Tel.zsírsav:	6,5035 g	Tel.zsírsav:	4,9375 g	Tel.zsírsav:	11,7780 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: NYUGDÍJAS "B"

Dátum: 2025/06/30

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/06/30	Kedd 2025/07/01	Szerda 2025/07/02	Csütörtök 2025/07/03	Péntek 2025/07/04
Gombás zöldségleves 150 kcal600 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Fahéjas szilvaleves 121 kcal505 kJ A:Glutén,	Zöldbableves magyaros 48 kcal179 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Daragaluska leves 82 kcal316 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csirkeraguleves 189 kcal760 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
Rántott sajt 322 kcal1.345 kJ A:Glutén, Tej,	Brassói aprópecsenye 416 kcal1.740 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sült hurka 290 kcal1.213 kJ	Csirkemell paradicsommal sajt 346 kcal1.448 kJ A:Tej,	Szilvatöltelékes gombóc 484 kcal2.025 kJ A:Glutén,
Párolt rizs 324 kcal1.356 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csemege uborka 14 kcal60 kJ A:Mustár,	Sült kolbász 236 kcal985 kJ	Petrezselymes rizs 339 kcal1.347 kJ	Kenyér 123 kcal515 kJ A:Glutén,
Tartármártás 40 kcal168 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,	Kenyér 123 kcal515 kJ A:Glutén,	Tepsis burgonya 235 kcal983 kJ		

Kalória:	836,04 kcal	Kalória:	674,53kcal	Kalória:	808,79kcal	Kalória:	767,15kcal	Kalória:	796,74kcal
Energia:	3.470,22 kJ	Energia:	2.820,51kJ	Energia:	3.358,85 kJ	Energia:	3.111,89kJ	Energia:	3.300,59 kJ
Zsír::	30,0903 g	Zsír::	12,5017 g	Zsír::	27,8059 g	Zsír::	28,2892 g	Zsír::	14,0031 g
Fehérje:	28,5240 g	Fehérje:	30,2098 g	Fehérje:	28,9358 g	Fehérje:	46,6381 g	Fehérje:	30,4654 g
Szénhidrát:	107,6950 g	Szénhidrát:	101,8129 g	Szénhidrát:	57,1277 g	Szénhidrát:	77,1789 g	Szénhidrát:	111,3351 g
Só:	2,6500 g	Só:	3,5834 g	Só:	2,7631 g	Só:	4,2854 g	Só:	3,0054 g
Cukor:	11,8378 g	Cukor:	29,7131 g	Cukor:	11,2093 g	Cukor:	2,8444 g	Cukor:	42,4316 g
Tel.zsírsav:	10,3383 g	Tel.zsírsav:	2,5723 g	Tel.zsírsav:	10,9608 g	Tel.zsírsav:	10,1213 g	Tel.zsírsav:	1,4640 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "C"
Dátum: 2025/06/30

Hétfo 2025/06/30	Kedd 2025/07/01	Szerda 2025/07/02	Csütörtök 2025/07/03	Péntek 2025/07/04
	Fahéjas szilvaleves 121 kcal505 kJ A:Glutén,	Zöldbableves magyaros 143 kcal574 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Daragaluska leves 82 kcal316 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	
	Zöldséges brassói 501 kcal2.096 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sajtos tejfölös metélt 574 kcal2.399 kJ A:Glutén, Tej,	Zöldségropogós 300 kcal1.255 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	
	Kenyér 123 kcal515 kJ A:Glutén,	Kenyér 123 kcal515 kJ A:Glutén,	Sárgaborsó fozelék 389 kcal1.628 kJ A:Glutén,	
	Csemege uborka 14 kcal60 kJ A:Mustár,			

Kalória:	Kalória:	759,76kcal	Kalória:	839,65kcal	Kalória:	771,24kcal	Kalória:
Energia:	Energia:	3.176,90kJ	Energia:	3.487,91 kJ	Energia:	3.199,06kJ	Energia:
Zsír::	Zsír::	20,5492 g	Zsír::	25,8009 g	Zsír::	16,0179 g	Zsír::
Fehérje:	Fehérje:	15,2954 g	Fehérje:	31,3448 g	Fehérje:	39,5979 g	Fehérje:
Szénhidrát:	Szénhidrát:	115,0284 g	Szénhidrát:	115,4077 g	Szénhidrát:	112,5656 g	Szénhidrát:
Só:	Só:	3,6913 g	Só:	3,7081 g	Só:	2,1934 g	Só:
Cukor:	Cukor:	34,4928 g	Cukor:	9,7283 g	Cukor:	3,4729 g	Cukor:
Tel.zsírsav:	Tel.zsírsav:	3,7620 g	Tel.zsírsav:	10,3448 g	Tel.zsírsav:	1,9105 g	Tel.zsírsav: