

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Andrea
Menü: NYUGDÍJAS "A"	
Dátum: 2025/07/28	

Hétfő 2025/07/28	Kedd 2025/07/29	Szerda 2025/07/30	Csütörtök 2025/07/31	Péntek 2025/08/01
Frankfurtileves 291 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.216 kJ	Szamócaleves 113 kcal A:Glutén, 471 kJ	Zöldségleves 121 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 472 kJ	Tarhonyaleves 193 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 779 kJ	Mustáros halfilé 143 kcal A:Mustár, Halak, 597 kJ
Sült tarja 230 kcal A:Mustár, 962 kJ	Bácskai rizseshús 517 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.162 kJ	Sertéspörkölt 188 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 786 kJ	Rakott karfiol 464 kcal A:Tej, 1.942 kJ	Rizibizi 381 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.591 kJ
Hagymás burgonya 286 kcal 1.197 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Lencsefőzelék 293 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.224 kJ	Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ	Friss saláta 13 kcal 54 kJ
Alma 104 kcal 435 kJ	Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ	Pogácsa 1 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 0 kJ		Szárazbableves 298 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.193 kJ

Kalória:	911,18 kcal	Kalória:	767,31kcal	Kalória:	602,73kcal	Kalória:	780,03kcal	Kalória:	834,16kcal
Energia:	3.810,35 kJ	Energia:	3.208,72kJ	Energia:	2.482,02 kJ	Energia:	3.236,01kJ	Energia:	3.436,35 kJ
Zsír::	41,5243 g	Zsír::	15,0414 g	Zsír::	15,4597 g	Zsír::	34,3847 g	Zsír::	19,6325 g
Fehérje:	35,2134 g	Fehérje:	32,9851 g	Fehérje:	47,3262 g	Fehérje:	34,9248 g	Fehérje:	45,9489 g
Szénhidrát:	87,0081 g	Szénhidrát:	116,8831 g	Szénhidrát:	53,9127 g	Szénhidrát:	76,6214 g	Szénhidrát:	106,4798 g
Só:	3,5804 g	Só:	3,5181 g	Só:	2,2148 g	Só:	2,0082 g	Só:	2,3215 g
Cukor:	14,5208 g	Cukor:	22,4290 g	Cukor:	8,3664 g	Cukor:	10,4470 g	Cukor:	10,3315 g
Tel.zsírsav:	11,8173 g	Tel.zsírsav:	3,0795 g	Tel.zsírsav:	5,3140 g	Tel.zsírsav:	7,7415 g	Tel.zsírsav:	2,8240 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Andrea
Menü: NYUGDÍJAS "B"	
Dátum: 2025/07/28	

Hétfő 2025/07/28	Kedd 2025/07/29	Szerda 2025/07/30	Csütörtök 2025/07/31	Péntek 2025/08/01
Frankfurtileves 291 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.216 kJ	Szamócaleves 105 kcal A:Glutén, 441 kJ	Zöldségleves 190 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 763 kJ	Tarhonyaleves 151 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 606 kJ	Túróval töltött zsemle 515 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.152 kJ
Sajtos tejfölös metélt 480 kcal A:Glutén, Tej, 2.008 kJ	Töltött cukkini 258 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.080 kJ	Gombapörkölt 89 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 346 kJ	Almás rétes 252 kcal A:Glutén, 1.055 kJ	Szárazbableves 331 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.331 kJ
Alma 104 kcal 435 kJ	Párolt rizs 326 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.363 kJ	Tészta köret durum 308 kcal A:Glutén, 1.287 kJ	Meggyes rétes 284 kcal A:Glutén, 1.189 kJ	
	Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ	Pogácsa 1 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 0 kJ	Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ	

Kalória:	875,02 kcal	Kalória:	812,85kcal	Kalória:	588,38kcal	Kalória:	810,81kcal	Kalória:	845,32kcal
Energia:	3.659,14 kJ	Energia:	3.399,14kJ	Energia:	2.396,02 kJ	Energia:	3.364,72kJ	Energia:	3.483,01 kJ
Zsír::	37,9478 g	Zsír::	18,0071 g	Zsír::	14,7053 g	Zsír::	26,6695 g	Zsír::	27,3305 g
Fehérje:	28,2591 g	Fehérje:	45,5564 g	Fehérje:	23,4706 g	Fehérje:	14,5235 g	Fehérje:	43,2643 g
Szénhidrát:	99,6401 g	Szénhidrát:	128,4916 g	Szénhidrát:	84,9096 g	Szénhidrát:	123,9760 g	Szénhidrát:	99,3347 g
Só:	3,9648 g	Só:	2,7134 g	Só:	2,1686 g	Só:	2,3022 g	Só:	1,4949 g
Cukor:	11,0000 g	Cukor:	17,8155 g	Cukor:	12,5820 g	Cukor:	29,6420 g	Cukor:	30,0215 g
Tel.zsírsav:	13,9250 g	Tel.zsírsav:	4,7785 g	Tel.zsírsav:	3,4365 g	Tel.zsírsav:	12,2445 g	Tel.zsírsav:	13,0970 g