

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: NYUGDÍJAS "A"	
Dátum: 2025/08/04	

Hétfo 2025/08/04	Kedd 2025/08/05	Szerda 2025/08/06	Csütörtök 2025/08/07	Péntek 2025/08/08
Palócleves 278 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.111 kJ	Gombás zöldségleves 155 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 620 kJ	Paradicsomleves 195 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 736 kJ	Barackos almaleves 117 kcal A:Glutén, 488 kJ	Húsleves 153 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 615 kJ
Káposztás kocka 431 kcal A:Glutén, 1.802 kJ	Óvári sertésszelet 313 kcal A:Tej, 1.310 kJ	Sült hurka 580 kcal 2.426 kJ	Hentes tokány 238 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 997 kJ	Harcsapaprikás 195 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Halak, 817 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ	Burgonyapüré 305 kcal A:Tej, 1.275 kJ	Sült kolbász 330 kcal 1.379 kJ	Párolt rizs 309 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.293 kJ	Tészta köret durum 330 kcal A:Glutén, 1.378 kJ
	Savanyúság cékla 40 kcal 167 kJ	Tepsis burgonya 252 kcal 1.052 kJ	Kenyér 148 kcal A:Glutén, 618 kJ	Kenyér 148 kcal A:Glutén, 618 kJ

Kalória:	786,84 kcal	Kalória:	812,79kcal	Kalória:	1.355,81kcal	Kalória:	812,42kcal	Kalória:	826,19kcal
Energia:	3.238,46 kJ	Energia:	3.372,87kJ	Energia:	5.591,83 kJ	Energia:	3.397,23kJ	Energia:	3.428,95 kJ
Zsír::	17,9785 g	Zsír::	26,2580 g	Zsír::	48,5620 g	Zsír::	14,8770 g	Zsír::	17,6915 g
Fehérje:	35,1455 g	Fehérje:	47,8552 g	Fehérje:	41,3090 g	Fehérje:	35,7513 g	Fehérje:	49,4955 g
Szénhidrát:	114,3080 g	Szénhidrát:	87,5850 g	Szénhidrát:	86,8020 g	Szénhidrát:	125,8688 g	Szénhidrát:	113,8558 g
Só:	3,0732 g	Só:	6,1429 g	Só:	4,4856 g	Só:	3,3001 g	Só:	2,5999 g
Cukor:	20,6870 g	Cukor:	21,3028 g	Cukor:	22,9450 g	Cukor:	24,3075 g	Cukor:	4,0057 g
Tel.zsírsv:	4,3315 g	Tel.zsírsv:	9,9082 g	Tel.zsírsv:	17,4552 g	Tel.zsírsv:	3,2840 g	Tel.zsírsv:	3,9239 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2025/08/04

Hétfo 2025/08/04	Kedd 2025/08/05	Szerda 2025/08/06	Csütörtök 2025/08/07	Péntek 2025/08/08
Palócleves 283 kcal1.131 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Gombás zöldségleves 137 kcal548 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Paradicsomleves 195 kcal736 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Barackos almaleves 138 kcal578 kJ A:Glutén,	Húsleves 153 kcal615 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Sajtos tejfölös nudli 480 kcal2.009 kJ A:Glutén, Tej,	Rántott karfiol 265 kcal1.109 kJ A:Glutén, Tojás,	Grill zöldségek 107 kcal423 kJ	Töltött gomba 222 kcal928 kJ A:Glutén, Tojás,	Zöldborsós serpenyos burgonya 505 kcal2.112 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Alma 78 kcal326 kJ	Rizibizi 364 kcal1.522 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sült burgonya 456 kcal1.906 kJ	Párolt rizs 334 kcal1.397 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csemege uborka 14 kcal60 kJ A:Mustár,
	Savanyúság cékla 40 kcal167 kJ		Kenyér 148 kcal618 kJ A:Glutén,	Kenyér 148 kcal618 kJ A:Glutén,

Kalória:	841,30 kcal	Kalória:	806,55kcal	Kalória:	757,66kcal	Kalória:	842,06kcal	Kalória:	820,77kcal
Energia:	3.466,20 kJ	Energia:	3.346,91kJ	Energia:	3.064,19 kJ	Energia:	3.521,09kJ	Energia:	3.406,29 kJ
Zsír::	26,5785 g	Zsír::	19,4254 g	Zsír::	18,5677 g	Zsír::	14,9512 g	Zsír::	15,4969 g
Fehérje:	38,4385 g	Fehérje:	29,9153 g	Fehérje:	20,6161 g	Fehérje:	20,3653 g	Fehérje:	37,7769 g
Szénhidrát:	102,4610 g	Szénhidrát:	120,1266 g	Szénhidrát:	92,4248 g	Szénhidrát:	153,3607 g	Szénhidrát:	129,3738 g
Só:	3,3622 g	Só:	5,0951 g	Só:	3,7356 g	Só:	2,8354 g	Só:	4,4752 g
Cukor:	16,1190 g	Cukor:	17,7218 g	Cukor:	18,3350 g	Cukor:	26,1435 g	Cukor:	19,0638 g
Tel.zsírsv:	11,5335 g	Tel.zsírsv:	2,8787 g	Tel.zsírsv:	2,0152 g	Tel.zsírsv:	1,8385 g	Tel.zsírsv:	2,5333 g