

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2025/05/12

Hétfo 2025/05/12	Kedd 2025/05/13	Szerda 2025/05/14	Csütörtök 2025/05/15	Péntek 2025/05/16
Palócleves 283 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.130 kJ	Sertésraguleves 156 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 628 kJ	Tarhonyaleves 173 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 699 kJ	Barackos almaleves 149 kcal A:Glutén, 623 kJ	Csontleves 153 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 572 kJ
Káposztás kocka 488 kcal A:Glutén, 2.039 kJ	Harcsapaprikás 177 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Halak, 742 kJ	Görög gyros 135 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag, 566 kJ	Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ	Petrezselymes burgonya 277 kcal 1.158 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ	Tészta köret 334 kcal A:Glutén, 1.398 kJ	Sült burgonya 496 kcal 2.076 kJ	Rakott kelkáposzta 387 kcal A:Tej, 1.619 kJ	Fejeskáposzta saláta 20 kcal 84 kJ
	Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ	Friss saláta öntettel 40 kcal A:Tej, 167 kJ		Sült csirkecomb 338 kcal 1.413 kJ

Kalória:	848,38 kcal	Kalória:	791,15kcal	Kalória:	845,12kcal	Kalória:	659,40kcal	Kalória:	787,80kcal
Energia:	3.495,83 kJ	Energia:	3.282,50kJ	Energia:	3.508,19 kJ	Energia:	2.757,34kJ	Energia:	3.226,50 kJ
Zsír::	20,9435 g	Zsír::	19,7158 g	Zsír::	42,7507 g	Zsír::	16,9233 g	Zsír::	28,4308 g
Fehérje:	35,2555 g	Fehérje:	47,4901 g	Fehérje:	26,6198 g	Fehérje:	31,0741 g	Fehérje:	62,4015 g
Szénhidrát:	122,9200 g	Szénhidrát:	101,9212 g	Szénhidrát:	96,2210 g	Szénhidrát:	91,0918 g	Szénhidrát:	65,9165 g
Só:	3,0432 g	Só:	3,7204 g	Só:	2,8432 g	Só:	2,8696 g	Só:	3,4326 g
Cukor:	19,0620 g	Cukor:	6,5239 g	Cukor:	5,6440 g	Cukor:	26,7390 g	Cukor:	9,4113 g
Tel.zsírsav:	4,6315 g	Tel.zsírsav:	4,0921 g	Tel.zsírsav:	11,6400 g	Tel.zsírsav:	6,4214 g	Tel.zsírsav:	4,0195 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: NYUGDÍJAS "B"

Dátum: 2025/05/12

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/05/12	Kedd 2025/05/13	Szerda 2025/05/14	Csütörtök 2025/05/15	Péntek 2025/05/16
Palócleves 264 kcal1.051 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sertésraguleves 156 kcal628 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Tarhonyaleves 87 kcal338 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Barackos almaleves 149 kcal623 kJ A:Glutén,	Csontleves 153 kcal572 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Tejberizs 508 kcal2.126 kJ A:Tej,	Rántott sertésszelet 276 kcal1.155 kJ A:Glutén, Tojás,	Sült hurka 290 kcal1.213 kJ	Borsos sertéstokány 217 kcal908 kJ	Marhapörkölt 325 kcal1.361 kJ
Alma 52 kcal217 kJ	Rizibizi 381 kcal1.591 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sült kolbász 236 kcal985 kJ	Puliszka 286 kcal1.198 kJ	Galuska 349 kcal1.458 kJ A:Glutén, Tojás,
	Savanyúság cékla 31 kcal130 kJ	Tepsis burgonya 235 kcal983 kJ	Kenyér 123 kcal515 kJ A:Glutén,	Fejeskáposzta saláta 22 kcal93 kJ

Kalória:	824,30 kcal	Kalória:	844,18kcal	Kalória:	847,57kcal	Kalória:	775,85kcal	Kalória:	849,09kcal
Energia:	3.395,11 kJ	Energia:	3.504,27kJ	Energia:	3.518,43 kJ	Energia:	3.244,32kJ	Energia:	3.482,67 kJ
Zsír::	14,7455 g	Zsír::	20,7482 g	Zsír::	28,0550 g	Zsír::	23,9207 g	Zsír::	39,6304 g
Fehérje:	31,6505 g	Fehérje:	52,0129 g	Fehérje:	28,4635 g	Fehérje:	31,5403 g	Fehérje:	31,9567 g
Szénhidrát:	132,7845 g	Szénhidrát:	102,0388 g	Szénhidrát:	66,2810 g	Szénhidrát:	102,2770 g	Szénhidrát:	75,5595 g
Só:	1,5512 g	Só:	2,7168 g	Só:	2,8547 g	Só:	2,3643 g	Só:	2,0581 g
Cukor:	65,0570 g	Cukor:	12,2545 g	Cukor:	9,3690 g	Cukor:	27,2520 g	Cukor:	5,2413 g
Tel.zsírsav:	5,4705 g	Tel.zsírsav:	4,0970 g	Tel.zsírsav:	11,0195 g	Tel.zsírsav:	3,9993 g	Tel.zsírsav:	0,8105 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: NYUGDÍJAS "C"

Dátum: 2025/05/12

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/05/12	Kedd 2025/05/13	Szerda 2025/05/14	Csütörtök 2025/05/15	Péntek 2025/05/16
	Sertésraguleves 156 kcal628 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Tarhonyaleves 158 kcal636 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Barackos almaleves 88 kcal369 kJ A:Glutén,	Csontleves 153 kcal572 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
	Rántott karfiol 265 kcal1.109 kJ A:Glutén, Tojás,	Csoben sült zöldségek 158 kcal662 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Rántott sajt 310 kcal1.296 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szőjabab, Szezámrag, Szezámrag,	Gombapaprikás 151 kcal632 kJ A:Glutén, Tej,
	Rizibizi 381 kcal1.591 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sült burgonya 496 kcal2.076 kJ	Párolt rizs 326 kcal1.363 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Galuska 357 kcal1.493 kJ A:Glutén, Tojás,
	Savanyúság cékla 31 kcal130 kJ	Friss saláta öntettel 35 kcal145 kJ A:Tej,	Tartármártás 100 kcal417 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,	Fejeskáposzta saláta 36 kcal151 kJ
				Kenyer 123 kcal515 kJ A:Glutén,

Kalória:	Kalória:	833,24kcal	Kalória:	847,45kcal	Kalória:	823,84kcal	Kalória:	820,67kcal
Energia:	Energia:	3.458,53kJ	Energia:	3.517,93 kJ	Energia:	3.444,99kJ	Energia:	3.363,97 kJ
Zsír::	Zsír::	21,6854 g	Zsír::	32,5252 g	Zsír::	33,5869 g	Zsír::	22,6063 g
Fehérje:	Fehérje:	37,1951 g	Fehérje:	30,0383 g	Fehérje:	23,5053 g	Fehérje:	26,5110 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	111,8102 g	Szénhidrát:	108,7360 g	Szénhidrát:	102,4938 g	Szénhidrát:	115,8120 g
Só:	Só:	2,6068 g	Só:	2,7735 g	Só:	2,7844 g	Só:	3,7382 g
Cukor:	Cukor:	15,9120 g	Cukor:	8,4240 g	Cukor:	16,8655 g	Cukor:	13,2826 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	2,6545 g	Tel.zsírsv:	10,5975 g	Tel.zsírsv:	10,9275 g	Tel.zsírsv:	3,3786 g