

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: NYUGDÍJAS "A"	
Dátum: 2025/06/02	

Hétfo 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
Tárkonyos sertésraguleves 244 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 988 kJ	Lebbencsleves 161 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 623 kJ	Tojásleves 107 kcal A:Glutén, Tojás, 449 kJ	Paradicsomleves 161 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 597 kJ	Zöldségleves 178 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 711 kJ
Keménylebbencs 575 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.405 kJ	Tejszínes csirkemell 227 kcal A:Tej, 948 kJ	Sertéshúsos zöldséges bulgur 555 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.320 kJ	Fuszeres csirkemell 161 kcal 675 kJ	Csirkepaprikás 330 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.381 kJ
Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Párolt rizs 334 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.397 kJ	Fejeskáposzta saláta 36 kcal 151 kJ	Rizibizi 381 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.591 kJ	Tészta köret durum 300 kcal A:Glutén, 1.257 kJ
	Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ	Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ	Savanyúság vegyes 21 kcal A:Zeller, Mustár, 87 kJ	
			Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ	

Kalória:	834,00 kcal	Kalória:	845,46kcal	Kalória:	821,81kcal	Kalória:	847,42kcal	Kalória:	808,67kcal
Energia:	3.453,71 kJ	Energia:	3.483,62kJ	Energia:	3.436,12 kJ	Energia:	3.465,59kJ	Energia:	3.347,97 kJ
Zsír::	27,5188 g	Zsír::	21,6187 g	Zsír::	25,0076 g	Zsír::	18,1816 g	Zsír::	25,4047 g
Fehérje:	32,5070 g	Fehérje:	37,8602 g	Fehérje:	39,5884 g	Fehérje:	42,2375 g	Fehérje:	57,0172 g
Szénhidrát:	104,4753 g	Szénhidrát:	118,0704 g	Szénhidrát:	114,1041 g	Szénhidrát:	119,0428 g	Szénhidrát:	83,4872 g
Só:	4,0984 g	Só:	2,3208 g	Só:	2,3668 g	Só:	4,3482 g	Só:	2,1247 g
Cukor:	10,0314 g	Cukor:	7,8025 g	Cukor:	7,2392 g	Cukor:	16,9190 g	Cukor:	6,9888 g
Tel.zsírsav:	7,1420 g	Tel.zsírsav:	7,6285 g	Tel.zsírsav:	3,6408 g	Tel.zsírsav:	1,8430 g	Tel.zsírsav:	6,5256 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2025/06/02

Hétfo 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
Tárkonyos sertésraguleves 234 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 945 kJ	Lebbencsleves 161 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 623 kJ	Tojásleves 103 kcal A:Glutén, Tojás, 431 kJ	Paradicsomleves 194 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 732 kJ	Zöldségleves 188 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 754 kJ
Szilvatöltelékes gombóc 473 kcal A:Glutén, 1.976 kJ	Sült tarja 195 kcal A:Mustár, 815 kJ	Sült oldalas 498 kcal 2.083 kJ	Rakott karfiol 464 kcal A:Tej, 1.942 kJ	Vasi pecsenye 332 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.387 kJ
Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ	Hagymás burgonya 286 kcal 1.197 kJ	Zöldbabfozelék 225 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 941 kJ	Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ	Petrezselymes burgonya 278 kcal 1.162 kJ
	Párolt fejes káposzta 66 kcal 276 kJ			Savanyúság cékla 32 kcal 134 kJ
	Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ			

Kalória:	829,90 kcal	Kalória:	831,89kcal	Kalória:	826,49kcal	Kalória:	781,33kcal	Kalória:	829,99kcal
Energia:	3.436,48 kJ	Energia:	3.426,87kJ	Energia:	3.456,05 kJ	Energia:	3.189,43kJ	Energia:	3.437,11 kJ
Zsír::	18,5119 g	Zsír::	21,7122 g	Zsír::	62,3617 g	Zsír::	29,6642 g	Zsír::	23,9381 g
Fehérje:	29,1623 g	Fehérje:	34,1774 g	Fehérje:	33,8461 g	Fehérje:	35,0933 g	Fehérje:	42,3080 g
Szénhidrát:	110,1516 g	Szénhidrát:	115,6029 g	Szénhidrát:	31,6281 g	Szénhidrát:	87,4634 g	Szénhidrát:	100,9750 g
Só:	3,9221 g	Só:	3,6402 g	Só:	3,0728 g	Só:	2,0464 g	Só:	3,9199 g
Cukor:	39,7914 g	Cukor:	21,6568 g	Cukor:	12,5672 g	Cukor:	20,3910 g	Cukor:	12,0259 g
Tel.zsírsv:	4,3870 g	Tel.zsírsv:	4,8968 g	Tel.zsírsv:	4,5628 g	Tel.zsírsv:	7,2148 g	Tel.zsírsv:	5,6460 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Menü: NYUGDÍJAS "C"

Dátum: 2025/06/02

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Hétfo 2025/06/02	Kedd 2025/06/03	Szerda 2025/06/04	Csütörtök 2025/06/05	Péntek 2025/06/06
	Lebbencsleves 152 kcal584 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Tojásleves 103 kcal431 kJ A:Glutén, Tojás,	Paradicsomleves 229 kcal880 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Zöldségleves 226 kcal912 kJ A:Glutén, Tej, Zeller,
	Mákos gubával töltött zsemle 570 kcal2.386 kJ A:Glutén, Tej, Diófélék,	Zöldségropogós 305 kcal1.274 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Rakott karfiol zöldséges 306 kcal1.279 kJ A:Tojás, Tej,	Zöldborsó pörkölt 152 kcal636 kJ
	Vanília sodó 111 kcal466 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,	Zöldbabfozelék 288 kcal1.205 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Kenyér 123 kcal515 kJ A:Glutén,	Tészta köret durum 336 kcal1.406 kJ A:Glutén,
				Kenyér 123 kcal515 kJ A:Glutén,

Kalória:	Kalória:	833,78kcal	Kalória:	695,91kcal	Kalória:	658,24kcal	Kalória:	837,69kcal
Energia:	Energia:	3.434,75kJ	Energia:	2.910,00 kJ	Energia:	2.674,66kJ	Energia:	3.469,31 kJ
Zsír::	Zsír::	21,2068 g	Zsír::	32,6175 g	Zsír::	18,7990 g	Zsír::	15,4686 g
Fehérje:	Fehérje:	29,6329 g	Fehérje:	19,2143 g	Fehérje:	19,2604 g	Fehérje:	32,0441 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	126,1304 g	Szénhidrát:	81,5182 g	Szénhidrát:	95,3056 g	Szénhidrát:	127,5902 g
Só:	Só:	1,7558 g	Só:	3,0274 g	Só:	2,3780 g	Só:	2,6698 g
Cukor:	Cukor:	33,3293 g	Cukor:	16,9387 g	Cukor:	26,5140 g	Cukor:	12,7009 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	2,6328 g	Tel.zsírsv:	6,0933 g	Tel.zsírsv:	8,4530 g	Tel.zsírsv:	3,1666 g