

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2025/06/23

Hétfo 2025/06/23	Kedd 2025/06/24	Szerda 2025/06/25	Csütörtök 2025/06/26	Péntek 2025/06/27
Palócleves 308 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.234 kJ	Sertésraguleves 131 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 520 kJ	Tarhonyaleves 237 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 965 kJ	Barackos almaleves 149 kcal A:Glutén, 623 kJ	Csontleves 148 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 552 kJ
Káposztás kocka 455 kcal A:Glutén, 1.902 kJ	Óvári csirkemell szelet 212 kcal A:Tej, 888 kJ	Rakott kelkáposzta 387 kcal A:Tej, 1.619 kJ	Grill csirkemell 178 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 744 kJ	Rántott sertésszelet 381 kcal A:Glutén, Tojás, 1.593 kJ
Alma 52 kcal 217 kJ	Burgonyapüré 291 kcal A:Tej, 1.218 kJ	Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ	Zöldséges bulgur 332 kcal A:Glutén, 1.387 kJ	Petrezselymes burgonya 277 kcal 1.158 kJ
	Savanyúság cékla 39 kcal 163 kJ		Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ	Fejeskáposzta saláta 36 kcal 151 kJ
	Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ			

Kalória:	814,38 kcal	Kalória:	796,33kcal	Kalória:	747,32kcal	Kalória:	781,93kcal	Kalória:	842,16kcal
Energia:	3.353,65 kJ	Energia:	3.304,16kJ	Energia:	3.099,21 kJ	Energia:	3.269,73kJ	Energia:	3.453,82 kJ
Zsír::	20,8435 g	Zsír::	15,4272 g	Zsír::	26,6253 g	Zsír::	13,2555 g	Zsír::	29,0549 g
Fehérje:	35,1555 g	Fehérje:	51,0211 g	Fehérje:	37,4413 g	Fehérje:	42,2143 g	Fehérje:	40,0716 g
Szénhidrát:	114,7880 g	Szénhidrát:	103,3598 g	Szénhidrát:	84,9310 g	Szénhidrát:	122,0738 g	Szénhidrát:	98,9208 g
Só:	3,0432 g	Só:	3,7294 g	Só:	3,4028 g	Só:	2,6323 g	Só:	1,9365 g
Cukor:	16,1620 g	Cukor:	21,1620 g	Cukor:	7,3230 g	Cukor:	26,2865 g	Cukor:	15,2298 g
Tel.zsírsav:	4,6315 g	Tel.zsírsav:	4,5980 g	Tel.zsírsav:	7,5709 g	Tel.zsírsav:	1,1950 g	Tel.zsírsav:	3,5390 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2025/06/23

Hétfo 2025/06/23	Kedd 2025/06/24	Szerda 2025/06/25	Csütörtök 2025/06/26	Péntek 2025/06/27
Palócleves 264 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.051 kJ	Sertésraguleves 154 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 617 kJ	Tarhonyaleves 141 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 565 kJ	Barackos almaleves 149 kcal A:Glutén, 623 kJ	Csontleves 160 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 603 kJ
Mákos metélt 534 kcal A:Glutén, Diófélék, 2.235 kJ	Halfilé párizsiasan 281 kcal A:Glutén, Tojás, Halak, 1.173 kJ	Sült tarja 230 kcal A:Mustár, 960 kJ	Hentes tokány 211 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 884 kJ	Sertéspörkölt 196 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 819 kJ
Alma 52 kcal 217 kJ	Rizibizi 381 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.591 kJ	Sült burgonya 456 kcal 1.906 kJ	Párolt rizs 334 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.397 kJ	Tökfozelék 242 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.011 kJ
	Savanyúság cékla 31 kcal 130 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ	Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ

Kalória:	850,13 kcal	Kalória:	846,24kcal	Kalória:	840,94kcal	Kalória:	817,67kcal	Kalória:	721,38kcal
Energia:	3.503,15 kJ	Energia:	3.512,86kJ	Energia:	3.490,71 kJ	Energia:	3.419,21kJ	Energia:	2.949,11 kJ
Zsír::	27,9835 g	Zsír::	22,6327 g	Zsír::	27,0975 g	Zsír::	16,5440 g	Zsír::	27,3327 g
Fehérje:	36,3645 g	Fehérje:	50,6803 g	Fehérje:	31,4642 g	Fehérje:	31,5343 g	Fehérje:	35,8295 g
Szénhidrát:	105,9630 g	Szénhidrát:	101,4044 g	Szénhidrát:	79,0686 g	Szénhidrát:	128,5488 g	Szénhidrát:	77,9191 g
Só:	2,2872 g	Só:	3,8398 g	Só:	3,8832 g	Só:	3,1711 g	Só:	3,1887 g
Cukor:	20,5610 g	Cukor:	14,0470 g	Cukor:	7,0740 g	Cukor:	26,9215 g	Cukor:	16,0963 g
Tel.zsírsv:	3,6905 g	Tel.zsírsv:	2,6845 g	Tel.zsírsv:	6,0255 g	Tel.zsírsv:	3,1790 g	Tel.zsírsv:	5,2600 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: NYUGDÍJAS "C"	
Dátum: 2025/06/23	

Hétfo 2025/06/23	Kedd 2025/06/24	Szerda 2025/06/25	Csütörtök 2025/06/26	Péntek 2025/06/27
	Sertésraguleves 154 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 617 kJ	Tarhonyaleves 196 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 792 kJ	Barackos almaleves 149 kcal A:Glutén, 623 kJ	Csontleves 148 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 553 kJ
	Rántott karfiol 265 kcal A:Glutén, Tojás, 1.109 kJ	Zöldséges rakott kelkáposzta 476 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.989 kJ	Zöldséges bulgur 332 kcal A:Glutén, 1.387 kJ	Csicseriborsó fasírt 499 kcal A:Glutén, 2.086 kJ
	Rizibizi 381 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.591 kJ	Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ	Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ	Tökfozelék 189 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 792 kJ
	Savanyúság cékla 31 kcal 130 kJ		Grillezett gomba 98 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 408 kJ	

Kalória:	Kalória:	830,81kcal	Kalória:	794,52kcal	Kalória:	701,68kcal	Kalória:	836,71kcal
Energia:	Energia:	3.448,35kJ	Energia:	3.296,61 kJ	Energia:	2.934,13kJ	Energia:	3.431,42 kJ
Zsír::	Zsír::	21,6679 g	Zsír::	32,6565 g	Zsír::	11,8866 g	Zsír::	45,5080 g
Fehérje:	Fehérje:	36,9251 g	Fehérje:	25,4775 g	Fehérje:	22,9663 g	Fehérje:	24,3050 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	112,6072 g	Szénhidrát:	93,0430 g	Szénhidrát:	130,2508 g	Szénhidrát:	82,5407 g
Só:	Só:	2,5598 g	Só:	3,5798 g	Só:	2,9593 g	Só:	3,8699 g
Cukor:	Cukor:	17,4170 g	Cukor:	9,8000 g	Cukor:	31,2785 g	Cukor:	16,4918 g
Tel.zsírsav:	Tel.zsírsav:	2,6545 g	Tel.zsírsav:	8,0065 g	Tel.zsírsav:	1,3040 g	Tel.zsírsav:	5,9090 g