

Étlap változtatás jogát fenntartjuk	Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: NYUGDÍJAS "A"	
Dátum: 2025/07/14	

Hétfo 2025/07/14	Kedd 2025/07/15	Szerda 2025/07/16	Csütörtök 2025/07/17	Péntek 2025/07/18
Tárkonyos sertésraguleves 205 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 822 kJ	Lebbencsleves 147 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 564 kJ	Daragaluska leves 82 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 267 kJ	Paradicsomleves 194 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 732 kJ	Zöldségleves 180 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 719 kJ
Keménylebbencs 505 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.113 kJ	Fuszeres csirkemell 185 kcal 775 kJ	Sült oldalas 508 kcal 2.125 kJ	Sertésflekken 216 kcal A:Mustár, 903 kJ	Csirkepörkölt 183 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 767 kJ
Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	Rizibizi 381 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.591 kJ	Zöldbabfozelék 215 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 898 kJ	Tört burgonya 278 kcal 1.161 kJ	Tészta köret durum 308 kcal A:Glutén, 1.287 kJ
	Friss saláta 7 kcal 27 kJ		Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 60 kJ	
	Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ		Kenyér 123 kcal A:Glutén, 515 kJ	

Kalória:	724,28 kcal	Kalória:	843,02kcal	Kalória:	805,49kcal	Kalória:	824,97kcal	Kalória:	671,30kcal
Energia:	2.994,91 kJ	Energia:	3.473,16kJ	Energia:	3.290,24 kJ	Energia:	3.371,91kJ	Energia:	2.773,51 kJ
Zsír::	17,2428 g	Zsír::	14,2426 g	Zsír::	54,7266 g	Zsír::	27,5125 g	Zsír::	26,7401 g
Fehérje:	32,3725 g	Fehérje:	50,2615 g	Fehérje:	34,7009 g	Fehérje:	30,3992 g	Fehérje:	35,3566 g
Szénhidrát:	98,9003 g	Szénhidrát:	117,6088 g	Szénhidrát:	37,9000 g	Szénhidrát:	104,8868 g	Szénhidrát:	80,5332 g
Só:	3,9519 g	Só:	2,7605 g	Só:	3,3460 g	Só:	4,3468 g	Só:	2,1090 g
Cukor:	11,9129 g	Cukor:	10,5420 g	Cukor:	15,0440 g	Cukor:	24,4221 g	Cukor:	10,4049 g
Tel.zsírsav:	5,4920 g	Tel.zsírsav:	1,3685 g	Tel.zsírsav:	2,8510 g	Tel.zsírsav:	5,8236 g	Tel.zsírsav:	3,7765 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2025/07/14

Hétfo 2025/07/14	Kedd 2025/07/15	Szerda 2025/07/16	Csütörtök 2025/07/17	Péntek 2025/07/18
Tárkonyos sertésraguleves 194 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 779 kJ	Lebbencsleves 75 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 262 kJ	Daragaluska leves 82 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 267 kJ	Paradicsomleves 161 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 597 kJ	Zöldségleves 228 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 921 kJ
Túrótöltelékes gombóc 655 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.739 kJ	Rántott sajt 348 kcal A:Glutén, Tej, 1.454 kJ	Zöldségropogós 374 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.563 kJ	Spenótos lasagne 524 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 2.189 kJ	Csoben sült zöldségek 255 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.064 kJ
	Sült burgonya 373 kcal 1.560 kJ	Zöldséges bulgur 332 kcal A:Glutén, 1.387 kJ		Párolt rizs 334 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.397 kJ
	Tartármártás 34 kcal A:Tojás, Tej, Mustár, 143 kJ			

Kalória:	849,18 kcal	Kalória:	830,04kcal	Kalória:	787,96kcal	Kalória:	684,94kcal	Kalória:	816,97kcal
Energia:	3.517,23 kJ	Energia:	3.419,11kJ	Energia:	3.217,13 kJ	Energia:	2.786,31kJ	Energia:	3.382,66 kJ
Zsír::	20,7248 g	Zsír::	23,6944 g	Zsír::	14,2034 g	Zsír::	21,9990 g	Zsír::	27,3206 g
Fehérje:	37,9445 g	Fehérje:	29,7995 g	Fehérje:	24,3129 g	Fehérje:	25,0470 g	Fehérje:	28,1716 g
Szénhidrát:	129,3172 g	Szénhidrát:	86,4974 g	Szénhidrát:	140,9163 g	Szénhidrát:	90,1600 g	Szénhidrát:	108,6662 g
Só:	3,1466 g	Só:	2,8785 g	Só:	3,2728 g	Só:	2,6770 g	Só:	4,3159 g
Cukor:	25,4179 g	Cukor:	6,0930 g	Cukor:	5,5255 g	Cukor:	16,5370 g	Cukor:	9,5734 g
Tel.zsírsav:	7,0920 g	Tel.zsírsav:	10,3030 g	Tel.zsírsav:	2,7090 g	Tel.zsírsav:	6,8385 g	Tel.zsírsav:	4,7081 g