

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2025/08/11

Hétfo 2025/08/11	Kedd 2025/08/12	Szerda 2025/08/13	Csütörtök 2025/08/14	Péntek 2025/08/15
Tárkonyos sertésraguleves 260 kcal1.011 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Fahéjas szilvaleves 167 kcal696 kJ A:Glutén,	Zöldbableves magyaros 195 kcal735 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Daragaluska leves 72 kcal221 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csirkeraguleves 223 kcal855 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
Lecsó kolbásszal 398 kcal1.663 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Rakott kelkáposzta 482 kcal2.015 kJ A:Tej,	Bolognai spagetti 613 kcal2.563 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Cigánypecsenye 504 kcal2.106 kJ	Juhúros sztrapacska 514 kcal2.147 kJ A:Glutén, Tej,
Körte 116 kcal485 kJ	Kenyér 148 kcal618 kJ A:Glutén,		Hagymás tört burgonya 267 kcal1.115 kJ	

Kalória:	774,25 kcal	Kalória:	796,28kcal	Kalória:	807,31kcal	Kalória:	841,98kcal	Kalória:	736,68kcal
Energia:	3.159,63 kJ	Energia:	3.329,76kJ	Energia:	3.297,97 kJ	Energia:	3.442,84kJ	Energia:	3.002,68 kJ
Zsír::	22,0762 g	Zsír::	23,9685 g	Zsír::	20,6355 g	Zsír::	48,1814 g	Zsír::	25,0444 g
Fehérje:	27,0394 g	Fehérje:	39,0301 g	Fehérje:	44,6547 g	Fehérje:	33,0253 g	Fehérje:	38,9730 g
Szénhidrát:	99,1091 g	Szénhidrát:	102,4344 g	Szénhidrát:	103,9379 g	Szénhidrát:	59,5316 g	Szénhidrát:	85,7260 g
Só:	5,4413 g	Só:	3,1040 g	Só:	2,0956 g	Só:	7,1805 g	Só:	1,7404 g
Cukor:	30,4970 g	Cukor:	31,6208 g	Cukor:	24,8161 g	Cukor:	11,0981 g	Cukor:	4,6810 g
Tel.zsírsav:	6,0970 g	Tel.zsírsav:	7,5410 g	Tel.zsírsav:	5,9711 g	Tel.zsírsav:	284,5122 g	Tel.zsírsav:	5,9456 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk
Nyomtatta : Hraska Zoltán
Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2025/08/11

Hétfo 2025/08/11	Kedd 2025/08/12	Szerda 2025/08/13	Csütörtök 2025/08/14	Péntek 2025/08/15
Tárkonyos sertésraguleves 210 kcal801 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Fahéjas szilvaleves 167 kcal696 kJ A:Glutén,	Zöldbableves magyaros 195 kcal735 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Daragaluska leves 72 kcal221 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csirkeraguleves 223 kcal855 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
Mákos metélt 520 kcal2.175 kJ A:Glutén, Diófélék,	Lencsefasírt 403 kcal1.687 kJ A:Glutén, Tojás,	Sajtos zöldséges rakott tészta 578 kcal2.340 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Petrezselymes rizs 341 kcal1.354 kJ	Szilvatöltelékes gombóc 555 kcal2.322 kJ A:Glutén,
Körte 116 kcal485 kJ	Burgonyapüré 249 kcal1.040 kJ A:Tej,		Csoben sült karfiol 359 kcal1.502 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	

Kalória:	846,54 kcal	Kalória:	818,70kcal	Kalória:	772,65kcal	Kalória:	771,24kcal	Kalória:	778,48kcal
Energia:	3.461,93 kJ	Energia:	3.423,26kJ	Energia:	3.075,09 kJ	Energia:	3.076,97kJ	Energia:	3.177,39 kJ
Zsír::	22,9692 g	Zsír::	12,1824 g	Zsír::	20,8399 g	Zsír::	28,8627 g	Zsír::	17,5155 g
Fehérje:	34,2964 g	Fehérje:	31,1197 g	Fehérje:	33,6489 g	Fehérje:	26,8474 g	Fehérje:	29,7614 g
Szénhidrát:	117,8301 g	Szénhidrát:	134,3427 g	Szénhidrát:	101,2361 g	Szénhidrát:	96,4501 g	Szénhidrát:	97,7423 g
Só:	2,7270 g	Só:	3,1112 g	Só:	2,4428 g	Só:	3,0181 g	Só:	2,6104 g
Cukor:	34,6150 g	Cukor:	40,4984 g	Cukor:	14,0086 g	Cukor:	8,5856 g	Cukor:	46,0510 g
Tel.zsírsav:	3,8220 g	Tel.zsírsav:	1,6572 g	Tel.zsírsav:	7,4453 g	Tel.zsírsav:	9,5152 g	Tel.zsírsav:	1,6756 g