

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2018/02/12

Hétfő 2018/02/12	Kedd 2018/02/13	Szerda 2018/02/14	Csütörtök 2018/02/15	Péntek 2018/02/16	Szombat 2018/02/17	Vasárnap 2018/02/18
Tárkonyos raguleves 1.027,48 kJ 245,73 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék,	Májgombóc leves 938,86 kJ 224,53 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék,	Grill csirkemell 703,73 kJ 168,28 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Csontleves 1.269,77 kJ 306,32 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék,	Sóskafeves 850,17 kJ 203,30 kcal A: Glutén, Tej,	Nyírségi gombócfeves 888,85 kJ 218,77 kcal A: Glutén,	Zöldbaleves 609,89 kJ 151,44 kcal A: Glutén, Diófélék,
Káposztás kocka 2.168,12 kJ 518,45 kcal A: Glutén, Tojás,	Töltött dagadó 2.316,23 kJ 553,90 kcal A: Glutén, Tojás,	Rizs köret 266,17 kJ 63,65 kcal A: Diófélék,	Egres mártás 1.032,80 kJ 247,05 kcal A: Glutén, Tej,	Vasi pecsenye 1.485,56 kJ 355,24 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Kelkáposzta fozelék 1.071,24 kJ 256,29 kcal A: Glutén, Diófélék,	Csirkepörkölt 1.718,30 kJ 410,89 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,
Alma 7 326,19 kJ 78,00 kcal	Burgonyapüré 7 1.180,79 kJ 282,36 kcal A: Tej,	Párolt zöldségek 172,58 kJ 47,49 kcal	Dinsztelt sertés 730,07 kJ 174,58 kcal	Petrezselymes hurgonva 1.165,14 kJ 278,62 kcal	Fasírt 1.121,10 kJ 268,08 kcal A: Glutén, Tojás,	Galuska 1.569,52 kJ 375,31 kcal A: Glutén, Tojás,
		Alma 7 326,19 kJ 78,00 kcal	Sütemén 854,88 kJ 204,43 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,	Gyümölcs 661,50 kJ 158,18 kcal	Fán 444,95 kJ 106,40 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab,	Savanyúság 47,20 kJ 11,29 kcal A: Zeller, Mustár,
		Káposzta leves 883,34 kJ 242,36 kcal A: Glutén, Tej, Mustár, Diófélék,				
Kalória: 842,18kcal Energia: 3.521,78kJ Zsír:: 21,9736 g Fehérje: 31,5005 g Szénhidrát: 112,9980 g Só: 3,2675 g Cukor: 12,8280 g Tel.zsírsvav: 541,6000 g	Kalória: 1.060,79kcal Energia: 4.435,88 kJ Zsír:: 67,4834 g Fehérje: 29,8831 g Szénhidrát: 72,6224 g Só: 3,0467 g Cukor: 2,9195 g Tel.zsírsvav: 21,7792 g	Kalória: 599,78kcal Energia: 2.352,00 kJ Zsír:: 16,1652 g Fehérje: 42,7193 g Szénhidrát: 73,8023 g Só: 3,3765 g Cukor: 6,4654 g Tel.zsírsvav: 2,0250 g	Kalória: 932,38kcal Energia: 3.887,52kJ Zsír:: 50,0497 g Fehérje: 41,9581 g Szénhidrát: 67,4248 g Só: 3,5073 g Cukor: 33,4913 g Tel.zsírsvav: 0,3316 g	Kalória: 995,33kcal Energia: 4.162,37kJ Zsír:: 38,7396 g Fehérje: 35,9874 g Szénhidrát: 114,8750 g Só: 2,4405 g Cukor: 11,3360 g Tel.zsírsvav: 63,2270 g	Kalória: 849,54kcal Energia: 3.526,14kJ Zsír:: 41,2811 g Fehérje: 46,1026 g Szénhidrát: 83,0291 g Só: 3,6910 g Cukor: 7,1280 g Tel.zsírsvav: 1.104,4100 g	Kalória: 948,93kcal Energia: 3.944,91 kJ Zsír:: 38,7756 g Fehérje: 61,8207 g Szénhidrát: 85,9800 g Só: 2,1937 g Cukor: 5,1422 g Tel.zsírsvav: 2,9115 g