

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"  
Dátum: 2018/03/12

Hétfő 2018/03/12	Kedd 2018/03/13	Szerda 2018/03/14	Csütörtök 2018/03/15	Péntek 2018/03/16	Szombat 2018/03/17	Vasárnap 2018/03/18
<b>Csontleves</b> 1.280,39 kJ      308,86 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék.	<b>Zöldbab leves magyaro</b> 609,89 kJ      151,44 kcal A: Glutén, Diófélék.	<b>Szárnyas aprólék leves</b> 832,50 kJ      199,10 kcal A: Glutén, Tojás, Diófélék.	<b>Nyírségi gombócleves</b> 1.059,06 kJ      259,47 kcal A: Glutén.	<b>Karfiol leves magyaros</b> 702,62 kJ      168,02 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék.	<b>Nyírségi gombócleves</b> 1.059,06 kJ      259,47 kcal A: Glutén.	<b>Egres leve</b> 413,46 kJ      122,30 kcal A: Glutén, Tej.
<b>Kelkáposzta fozelék</b> 1.071,24 kJ      256,29 kcal A: Glutén, Diófélék.	<b>Cigánypecseny</b> 2.331,06 kJ      557,42 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár.	<b>Nemzeti süll</b> 675,74 kJ      161,59 kcal	<b>Párizsi sertés szele</b> 1.318,98 kJ      315,40 kcal A: Glutén, Tojás, Tej.	<b>Csirkepörkölt</b> 1.538,60 kJ      367,92 kcal A: Zeller, Kén-dioxid, Diófélék.	<b>Rakott zöldbab</b> 1.849,20 kJ      507,29 kcal A: Tej.	<b>Tarhonya köret</b> 1.504,49 kJ      359,76 kcal A: Glutén, Tojás.
<b>Marhapörkölt</b> 1.349,79 kJ      322,80 kcal A: Zeller, Kén-dioxid, Diófélék.	<b>Sós burgonya</b> 1.179,30 kJ      282,00 kcal	<b>Rizibiz</b> 905,21 kJ      216,46 kcal	<b>Tört burgony</b> 1.111,63 kJ      265,82 kcal	<b>Galuska</b> 1.569,52 kJ      375,31 kcal A: Glutén, Tojás.	<b>Fán</b> 444,95 kJ      106,40 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab.	<b>Lecsós sertés szele</b> 1.099,15 kJ      262,84 kcal A: Glutén.
<b>Baná</b> 441,00 kJ      105,45 kcal		<b>Sütemén</b> 476,74 kJ      114,00 kcal A: Tej, Földimogyoró, Diófélék.		<b>Csemege ubork</b> 52,20 kJ      12,48 kcal A: Mustár.		

Kalória:	993,40kcal	Kalória:	990,86kcal	Kalória:	691,14kcal	Kalória:	840,69kcal	Kalória:	923,73kcal	Kalória:	873,16kcal	Kalória:	744,90kcal
Energia:	4.142,42kJ	Energia:	4.120,25 kJ	Energia:	2.890,19 kJ	Energia:	3.489,67kJ	Energia:	3.862,94kJ	Energia:	3.353,21kJ	Energia:	3.017,11 kJ
Zsír::	54,7025 g	Zsír::	59,6547 g	Zsír::	22,7995 g	Zsír::	47,9709 g	Zsír::	36,2258 g	Zsír::	58,9381 g	Zsír::	25,8258 g
Fehérje:	46,9966 g	Fehérje:	29,5360 g	Fehérje:	54,0515 g	Fehérje:	41,7857 g	Fehérje:	59,4318 g	Fehérje:	38,6382 g	Fehérje:	39,2428 g
Szénhidrát:	78,3539 g	Szénhidrát:	68,0438 g	Szénhidrát:	97,4799 g	Szénhidrát:	71,2575 g	Szénhidrát:	89,0850 g	Szénhidrát:	58,4930 g	Szénhidrát:	92,0811 g
Só:	1,9268 g	Só:	2,7015 g	Só:	3,0952 g	Só:	3,7404 g	Só:	2,8521 g	Só:	3,3760 g	Só:	3,4657 g
Cukor:	3,1438 g	Cukor:	12,3174 g	Cukor:	18,3900 g	Cukor:	2,3461 g	Cukor:	6,0530 g	Cukor:	13,5570 g	Cukor:	12,9970 g
Tel.zsírsvav:	1,3871 g	Tel.zsírsvav:	10,5700 g	Tel.zsírsvav:	9,4100 g	Tel.zsírsvav:	8,6460 g	Tel.zsírsvav:	5,5186 g	Tel.zsírsvav:	23,6660 g	Tel.zsírsvav:	11,4984 g