

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"

Dátum: 2018/04/16

Hétfő 2018/04/16	Kedd 2018/04/17	Szerda 2018/04/18	Csütörtök 2018/04/19	Péntek 2018/04/20	Szombat 2018/04/21	Vasárnap 2018/04/22
Tarhonya leve 320,77 kJ 80,62 kcal A: Glutén, Tojás, Diófélék,	Karfiol leves magyaros 707,93 kJ 169,28 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék,	Gyümölcs leves 776,98 kJ 185,85 kcal A: Glutén, Tej,	Nyírségi gombócleves 825,21 kJ 203,55 kcal A: Glutén,	Csontleves 1.280,39 kJ 308,86 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék,	Májgombócleves 775,28 kJ 185,42 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller, Szójabab, Diófélék,	Száraz bableves 929,99 kJ 222,39 kcal A: Glutén, Diófélék,
Szárazbab fozelék 1.343,33 kJ 321,23 kcal A: Glutén, Tej,	Harcsapaprikás 992,15 kJ 237,25 kcal A: Tej, Zeller, Kén-dioxid, Diófélék, Halak,	Zöldséges marhaszel 1.010,44 kJ 241,68 kcal A: Glutén, Diófélék,	Zöldbab fozelék 730,25 kJ 174,62 kcal A: Glutén, Tej, Diófélék,	Zúzapörkölt 893,31 kJ 213,61 kcal A: Zeller, Kén-dioxid, Diófélék,	Fott burgonya 917,50 kJ 219,40 kcal	Leccsós sertésszelet 975,52 kJ 233,27 kcal A: Glutén,
Füstölt, fott son 1.618,40 kJ 387,00 kcal	Túrós csusza 2.471,20 kJ 590,93 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Tészta köre 1.722,68 kJ 411,94 kcal A: Glutén, Tojás,	Csirkepörkölt 1.048,44 kJ 250,71 kcal A: Zeller, Kén-dioxid, Diófélék,	Galuska 1.569,52 kJ 375,31 kcal A: Glutén, Tojás,	Sült kolbász 1.391,32 kJ 332,70 kcal A: Mustár,	Tarhonya köret 1.734,86 kJ 414,85 kcal A: Glutén, Tojás,
Lekváros piskóta 954,52 kJ 228,25 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezámag,			Meggyes pi 1.528,80 kJ 365,58 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Alma 7 217,46 kJ 52,00 kcal		

Kalória:	1.017,10kcal	Kalória:	997,46kcal	Kalória:	839,46kcal	Kalória:	994,46kcal	Kalória:	949,79kcal	Kalória:	737,51kcal	Kalória:	870,51kcal
Energia:	4.237,02kJ	Energia:	4.171,27 kJ	Energia:	3.510,10 kJ	Energia:	4.132,70kJ	Energia:	3.960,68kJ	Energia:	3.084,10kJ	Energia:	3.640,38 kJ
Zsír::	51,0249 g	Zsír::	44,0445 g	Zsír::	26,6682 g	Zsír::	50,9496 g	Zsír::	43,6610 g	Zsír::	45,9854 g	Zsír::	16,9958 g
Fehérje:	50,1420 g	Fehérje:	48,5286 g	Fehérje:	35,7482 g	Fehérje:	47,8380 g	Fehérje:	43,9912 g	Fehérje:	25,9690 g	Fehérje:	52,0904 g
Szénhidrát:	94,3636 g	Szénhidrát:	97,4428 g	Szénhidrát:	97,9086 g	Szénhidrát:	97,1610 g	Szénhidrát:	123,9133 g	Szénhidrát:	57,0494 g	Szénhidrát:	125,3124 g
Só:	4,6409 g	Só:	2,1512 g	Só:	2,6582 g	Só:	3,2870 g	Só:	2,0193 g	Só:	4,2972 g	Só:	3,5622 g
Cukor:	18,5142 g	Cukor:	5,3769 g	Cukor:	22,1267 g	Cukor:	6,9280 g	Cukor:	6,2527 g	Cukor:	1,4236 g	Cukor:	3,1068 g
Tel.zsírsvav:	14,4550 g	Tel.zsírsvav:	545,0289 g	Tel.zsírsvav:	2,0313 g	Tel.zsírsvav:	3,6590 g	Tel.zsírsvav:	2,9481 g	Tel.zsírsvav:	12,2880 g	Tel.zsírsvav:	7,2020 g