

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2018/06/11

Hétfő 2018/06/11	Kedd 2018/06/12	Szerda 2018/06/13	Csütörtök 2018/06/14	Péntek 2018/06/15	Szombat 2018/06/16	Vasárnap 2018/06/17
Száraz bableves 1.434,84 kJ 343,11 kcal A: Glutén, Diófélék,	Kemény lebbencs 2.931,70 kJ 701,05 kcal A: Glutén, Tojás,	Meggyleves 551,86 kJ 131,99 kcal A: Glutén, Tej,	Daragaluska leves 727,63 kJ 173,99 kcal A: Glutén, Tojás, Diófélék,	Pírtott tésztalevé 1.210,86 kJ 289,55 kcal A: Glutén, Tojás, Diófélék,	Sóskaleves 850,17 kJ 203,30 kcal A: Glutén, Tej,	Csontleves 1.280,48 kJ 308,88 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék,
Sárgarépa fozelék 1.162,69 kJ 278,03 kcal A: Glutén, Tej, Diófélék,	Kovászos uborka 58,00 kJ 13,87 kcal A: Glutén,	Petrezselymes burgonya 1.348,64 kJ 322,49 kcal	Lecsós sertésszelet 1.233,08 kJ 294,86 kcal A: Glutén,	Tökfozelék 735,24 kJ 175,82 kcal A: Glutén, Tej, Diófélék,	Erdélyi mics 1.677,79 kJ 401,20 kcal A: Szójabab,	Rántott sertésszele 1.832,54 kJ 438,21 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,
Gyümölcs 270,00 kJ 64,56 kcal	Szárnyaskrémlev 643,90 kJ 153,97 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Sajttal-sonkával töltött nulykame 965,86 kJ 230,96 kcal A: Glutén, Tej, Szójabab,	Rizs köret 1.087,10 kJ 259,95 kcal A: Diófélék,	Marhapörkölt 848,85 kJ 203,01 kcal A: Zeller, Kén-dioxid, Diófélék,	Burgonyapüré 1.589,81 kJ 380,17 kcal A: Tej,	Rizibiz 887,72 kJ 212,28 kcal
Sült sertés 956,32 kJ 228,68 kcal				Sütemén 462,10 kJ 110,50 kcal A: Glutén, Tej, Szójabab,	Savanyúság 93,00 kJ 22,24 kcal A: Mustár,	Savanyúság 46,40 kJ 11,10 kcal A: Glutén,

Kalória:	914,38kcal	Kalória:	868,89kcal	Kalória:	685,44kcal	Kalória:	728,81kcal	Kalória:	778,87kcal	Kalória:	1.006,90kcal	Kalória:	970,46kcal
Energia:	3.823,85kJ	Energia:	3.633,60 kJ	Energia:	2.866,36 kJ	Energia:	3.047,81kJ	Energia:	3.257,05kJ	Energia:	4.210,77kJ	Energia:	4.047,14 kJ
Zsír::	31,4953 g	Zsír::	33,9490 g	Zsír::	20,8293 g	Zsír::	30,4319 g	Zsír::	35,2595 g	Zsír::	63,8474 g	Zsír::	46,8204 g
Fehérje:	47,8963 g	Fehérje:	28,7209 g	Fehérje:	22,5913 g	Fehérje:	43,7817 g	Fehérje:	37,9129 g	Fehérje:	15,0558 g	Fehérje:	53,8815 g
Szénhidrát:	89,5942 g	Szénhidrát:	106,5760 g	Szénhidrát:	88,5412 g	Szénhidrát:	101,5268 g	Szénhidrát:	72,5326 g	Szénhidrát:	71,0610 g	Szénhidrát:	100,6285 g
Só:	3,4287 g	Só:	3,9897 g	Só:	1,5015 g	Só:	2,7055 g	Só:	3,0278 g	Só:	3,7390 g	Só:	3,3482 g
Cukor:	16,1541 g	Cukor:	1,6742 g	Cukor:	14,0671 g	Cukor:	3,1524 g	Cukor:	8,3798 g	Cukor:	14,9970 g	Cukor:	7,7413 g
Tel.zsírsvav:	3,0482 g	Tel.zsírsvav:	5,4744 g	Tel.zsírsvav:	3,4870 g	Tel.zsírsvav:	2,1390 g	Tel.zsírsvav:	7,0263 g	Tel.zsírsvav:	24,7870 g	Tel.zsírsvav:	9,0309 g