

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2018/07/09

Hétfő 2018/07/09	Kedd 2018/07/10	Szerda 2018/07/11	Csütörtök 2018/07/12	Péntek 2018/07/13	Szombat 2018/07/14	Vasárnap 2018/07/15
Gulyásleves 1.079,16 kJ 258,10 kcal A: Diófélék,	Nyírségi gombóclevés 1.059,06 kJ 259,47 kcal A: Glutén,	Paradicsom leves 1.088,28 kJ 260,98 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Csontleves 1.354,92 kJ 326,68 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék,	Karfiol leves magyaros 707,93 kJ 169,28 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék,	Zöldség leves 1.247,77 kJ 301,06 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék,	Daragaluska leves 727,63 kJ 173,99 kcal A: Glutén, Tojás, Diófélék,
Sajtos metélt 2.448,04 kJ 585,39 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Tökfozelé 809,28 kJ 193,52 kcal A: Glutén, Tej, Diófélék,	Rántott karfiol 1.416,95 kJ 338,83 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Egres mártás 958,07 kJ 229,18 kcal A: Glutén, Tej,	Cigánypecsény 1.957,68 kJ 468,13 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Bácskai rizsesh 1.894,40 kJ 453,00 kcal A: Diófélék,	Kelkáposzta fozelék 1.083,04 kJ 259,11 kcal A: Glutén, Diófélék,
Gyümölcs 173,00 kJ 41,37 kcal	Sertéspörkölt 859,72 kJ 205,58 kcal A: Zeller, Kén-dioxid, Diófélék,	Tört burgonya 1.048,63 kJ 250,75 kcal	Sült csirkecomb 794,64 kJ 190,02 kcal	Burgonya köre 1.208,78 kJ 289,05 kcal	Uborka salá 188,91 kJ 45,17 kcal	Csirkepörkölt 1.563,11 kJ 373,78 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid.
	Sütemén 905,38 kJ 216,50 kcal A: Glutén, Tojás, Szójabab,	Kovászos ubor 52,20 kJ 12,48 kcal A: Glutén,	Müzli szelet 322,84 kJ 77,20 kcal A: Szójabab, Csillagfűrt,			

Kalória:	884,86kcal	Kalória:	875,07kcal	Kalória:	863,05kcal	Kalória:	823,08kcal	Kalória:	926,47kcal	Kalória:	799,23kcal	Kalória:	806,88kcal
Energia:	3.700,20kJ	Energia:	3.633,44 kJ	Energia:	3.606,05 kJ	Energia:	3.430,47kJ	Energia:	3.874,39kJ	Energia:	3.331,08kJ	Energia:	3.373,77 kJ
Zsír::	32,1468 g	Zsír::	50,3426 g	Zsír::	32,6642 g	Zsír::	40,3474 g	Zsír::	55,0653 g	Zsír::	36,2359 g	Zsír::	35,4774 g
Fehérje:	39,4161 g	Fehérje:	44,4971 g	Fehérje:	20,8843 g	Fehérje:	42,1861 g	Fehérje:	30,1573 g	Fehérje:	46,4264 g	Fehérje:	63,3771 g
Szénhidrát:	106,3011 g	Szénhidrát:	73,1180 g	Szénhidrát:	113,6498 g	Szénhidrát:	55,6962 g	Szénhidrát:	67,4180 g	Szénhidrát:	85,2340 g	Szénhidrát:	67,0070 g
Só:	1,8804 g	Só:	3,0970 g	Só:	3,7414 g	Só:	1,6902 g	Só:	2,2010 g	Só:	2,2082 g	Só:	2,8962 g
Cukor:	2,9107 g	Cukor:	2,7176 g	Cukor:	18,2381 g	Cukor:	39,6529 g	Cukor:	4,0077 g	Cukor:	15,0696 g	Cukor:	3,4935 g
Tel.zsírsvav:	6,8295 g	Tel.zsírsvav:	2,4708 g	Tel.zsírsvav:	3,9595 g	Tel.zsírsvav:	2,0799 g	Tel.zsírsvav:	7,6315 g	Tel.zsírsvav:	1,0196 g	Tel.zsírsvav:	5,2815 g