

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2018/08/06

Hétfő 2018/08/06	Kedd 2018/08/07	Szerda 2018/08/08	Csütörtök 2018/08/09	Péntek 2018/08/10	Szombat 2018/08/11	Vasárnap 2018/08/12
Gombakrém lev 558,31 kJ 133,51 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,	Gyümölcs 207,60 kJ 49,64 kcal	Lebbencs leve 792,16 kJ 190,67 kcal A: Glutén, Tojás,	Tojás leve 289,86 kJ 69,37 kcal A: Glutén, Tojás,	Daragaluska leves 727,63 kJ 173,99 kcal A: Glutén, Tojás, Diófélék,	Rakott zöldbab 2.072,83 kJ 495,67 kcal A: Tej,	Csirke ragulev 96,77 kJ 23,14 kcal A: Zeller,
Párizsi sertés szele 883,22 kJ 211,20 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Sertés raguleves 843,97 kJ 201,85 kcal A: Glutén, Tojás, Diófélék,	Zöldborsó fozelék 1.468,36 kJ 351,12 kcal A: Glutén, Tej, Diófélék,	Marhapörkölt 1.034,69 kJ 247,45 kcal A: Zeller, Kén-dioxid,	Töltött papri 1.976,90 kJ 472,73 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Burgonyaleves magyar 481,57 kJ 115,16 kcal A: Glutén, Diófélék,	Sertéspaprik 1.417,33 kJ 338,94 kcal A: Tej,
Rizibiz 749,39 kJ 179,20 kcal	Káposztás kocka 1.837,91 kJ 439,49 kcal A: Glutén, Tojás,	Grillezett pulykame 399,20 kJ 95,46 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Galuska 1.320,51 kJ 315,77 kcal A: Glutén, Tojás,	Sütemén 444,95 kJ 106,40 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab,	Kenyé 647,15 kJ 154,75 kcal A: Glutén, Szójabab,	Tészta köre 1.504,80 kJ 359,84 kcal A: Glutén, Tojás,
Uborka salá 188,91 kJ 45,17 kcal		Sajtos rúd 569,57 kJ 136,20 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,	Fejes saláta 333,40 kJ 79,73 kcal			
Kenyé 647,15 kJ 154,75 kcal A: Glutén, Szójabab,						

Kalória:	723,83kcal	Kalória:	690,98kcal	Kalória:	773,45kcal	Kalória:	712,31kcal	Kalória:	753,12kcal	Kalória:	765,57kcal	Kalória:	721,92kcal
Energia:	3.026,98kJ	Energia:	2.889,49 kJ	Energia:	3.229,30 kJ	Energia:	2.978,46kJ	Energia:	3.149,49kJ	Energia:	3.201,55kJ	Energia:	3.018,90 kJ
Zsír::	18,5037 g	Zsír::	7,2742 g	Zsír::	20,2348 g	Zsír::	25,2388 g	Zsír::	29,7265 g	Zsír::	28,7451 g	Zsír::	29,7330 g
Fehérje:	36,9719 g	Fehérje:	32,3079 g	Fehérje:	54,0939 g	Fehérje:	33,9288 g	Fehérje:	28,1338 g	Fehérje:	35,1025 g	Fehérje:	33,5847 g
Szénhidrát:	109,1984 g	Szénhidrát:	105,3686 g	Szénhidrát:	69,0493 g	Szénhidrát:	71,6725 g	Szénhidrát:	74,5381 g	Szénhidrát:	103,0361 g	Szénhidrát:	76,7942 g
Só:	3,8100 g	Só:	3,3079 g	Só:	2,9111 g	Só:	1,6934 g	Só:	4,1569 g	Só:	4,0755 g	Só:	3,6489 g
Cukor:	27,5655 g	Cukor:	11,4024 g	Cukor:	32,6132 g	Cukor:	10,9362 g	Cukor:	28,0166 g	Cukor:	25,3128 g	Cukor:	3,4160 g
Tel.zsírsvav:	8,4340 g	Tel.zsírsvav:	0,5400 g	Tel.zsírsvav:	7,3001 g	Tel.zsírsvav:	0,2840 g	Tel.zsírsvav:	9,1500 g	Tel.zsírsvav:	12,7729 g	Tel.zsírsvav:	12,7808 g