

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2018/09/10

Hétfő 2018/09/10	Kedd 2018/09/11	Szerda 2018/09/12	Csütörtök 2018/09/13	Péntek 2018/09/14	Szombat 2018/09/15	Vasárnap 2018/09/16
Csontleves 1.280,48 kJ 308,88 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék,	Gyümölcs leves 776,98 kJ 185,85 kcal A: Glutén, Tej,	Lebbencs leve 847,64 kJ 203,94 kcal A: Glutén, Tojás,	Konviktusi húslev 318,24 kJ 132,22 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Zöldborsó leves 761,63 kJ 182,13 kcal A: Glutén, Tojás, Diófélék,	Galuska leves 877,86 kJ 215,52 kcal A: Glutén, Tojás, Diófélék,	Karalábé leves 665,96 kJ 164,85 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék,
Zöldborsó fozelék 1.545,13 kJ 369,48 kcal A: Glutén, Tej, Diófélék,	Reszelt m 1.468,58 kJ 351,18 kcal	Egres mártás 958,07 kJ 229,18 kcal A: Glutén, Tej,	Káposztás kocka 2.114,59 kJ 505,65 kcal A: Glutén, Tojás,	Rántott halfilé 947,65 kJ 226,61 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Halak,	Marhapörkölt 314,40 kJ 75,21 kcal A: Zeller, Kén-dioxid, Diófélék,	Sült oldalas 1.735,91 kJ 415,10 kcal
Natur sertésszele 1.066,99 kJ 255,14 kcal	Fott burgonya 1.179,30 kJ 282,00 kcal	Sült csirke-co 753,14 kJ 180,10 kcal	Gyümölcs 207,60 kJ 49,64 kcal	Párolt sárgarépa 542,37 kJ 129,70 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék,	Burgonya fozelék 1.334,40 kJ 319,14 kcal A: Glutén, Tej, Szójabab, Diófélék,	Rizs köret 1.178,92 kJ 281,91 kcal A: Diófélék,
Alma 7 260,95 kJ 62,40 kcal	Fejeskáposzta salát 152,72 kJ 36,61 kcal	Túrós pite 692,31 kJ 165,55 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,		Barna rizs 1.799,88 kJ 430,40 kcal		Gyümölcs 337,00 kJ 80,59 kcal A: Csillagfűrt,

Kalória:	995,91kcal	Kalória:	855,63kcal	Kalória:	778,76kcal	Kalória:	687,52kcal	Kalória:	968,83kcal	Kalória:	609,87kcal	Kalória:	942,44kcal
Energia:	4.153,55kJ	Energia:	3.577,57 kJ	Energia:	3.251,17 kJ	Energia:	2.640,43kJ	Energia:	4.051,54kJ	Energia:	2.526,66kJ	Energia:	3.917,78 kJ
Zsír::	46,9266 g	Zsír::	33,9910 g	Zsír::	32,7587 g	Zsír::	10,1573 g	Zsír::	26,9206 g	Zsír::	13,3117 g	Zsír::	49,8901 g
Fehérje:	62,8228 g	Fehérje:	36,3112 g	Fehérje:	35,3084 g	Fehérje:	30,7511 g	Fehérje:	25,6168 g	Fehérje:	19,3624 g	Fehérje:	30,6948 g
Szénhidrát:	70,2234 g	Szénhidrát:	82,6327 g	Szénhidrát:	72,0530 g	Szénhidrát:	99,6991 g	Szénhidrát:	141,9982 g	Szénhidrát:	96,5242 g	Szénhidrát:	115,6795 g
Só:	2,6772 g	Só:	0,6618 g	Só:	1,5953 g	Só:	3,0416 g	Só:	2,2967 g	Só:	2,7009 g	Só:	2,3163 g
Cukor:	23,7243 g	Cukor:	33,2921 g	Cukor:	32,9714 g	Cukor:	9,1768 g	Cukor:	16,0938 g	Cukor:	10,1016 g	Cukor:	5,3343 g
Tel.zsírsvav:	9,6739 g	Tel.zsírsvav:	2,6770 g	Tel.zsírsvav:	5,4481 g	Tel.zsírsvav:	20,3005 g	Tel.zsírsvav:	3,2935 g	Tel.zsírsvav:	0,9972 g	Tel.zsírsvav:	2,3178 g