

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"  
Dátum: 2018/10/08

Hétfő 2018/10/08	Kedd 2018/10/09	Szerda 2018/10/10	Csütörtök 2018/10/11	Péntek 2018/10/12	Szombat 2018/10/13	Vasárnap 2018/10/14
<b>Bakonyi betyárguly</b> 1.197,13 kJ      286,31 kcal A: Tej, Diófélék,	<b>Egres mártás</b> 1.047,14 kJ      250,48 kcal A: Glutén, Tej,	<b>Kelkáposzta fozelék</b> 1.103,92 kJ      264,10 kcal A: Glutén, Diófélék,	<b>Zöldbab leves magyaro</b> 616,26 kJ      152,96 kcal A: Glutén, Diófélék,	<b>Gyümölcs leves</b> 857,14 kJ      205,02 kcal A: Glutén, Tej,	<b>Tarhonya leve</b> 572,68 kJ      140,86 kcal A: Glutén, Tojás, Diófélék,	<b>Csontleves</b> 1.280,48 kJ      308,88 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék,
<b>Túrós csusza</b> 2.560,27 kJ      612,23 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	<b>Sült sertés</b> 956,32 kJ      228,68 kcal	<b>Marhapörkölt</b> 1.210,09 kJ      289,39 kcal	<b>Lecsós csirk</b> 1.197,46 kJ      286,34 kcal	<b>Párizsi csirkeme</b> 1.121,54 kJ      268,19 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	<b>Paradicsomos káposztafozelé</b> 989,44 kJ      236,60 kcal A: Glutén,	<b>Csirkepaprik</b> 1.168,45 kJ      279,41 kcal A: Tej, Zeller, Kén-dioxid, Diófélék,
<b>Szolo</b> 337,00 kJ      80,59 kcal	<b>Magyaros burgonvaleves</b> 880,92 kJ      210,65 kcal A: Glutén, Diófélék,	<b>Sütemén</b> 882,39 kJ      211,00 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék,	<b>Tészta köret dur</b> 1.353,20 kJ      323,59 kcal A: Glutén, Tojás,	<b>Vajas brokko</b> 551,67 kJ      131,92 kcal A: Tej, Diófélék,	<b>Fasírt</b> 937,64 kJ      224,22 kcal A: Glutén, Szójabab,	<b>Galuska</b> 1.569,52 kJ      375,31 kcal A: Glutén, Tojás,
		<b>Eroleves tésztáv</b> 326,57 kJ      78,09 kcal A: Glutén, Tojás,	<b>Al</b> 326,19 kJ      78,00 kcal	<b>Petrezselymes burgonva</b> 1.230,39 kJ      294,22 kcal	<b>Sütemén</b> 430,40 kJ      102,92 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	<b>Csemege ubork</b> 52,20 kJ      12,48 kcal A: Mustár,

Kalória:	979,12kcal	Kalória:	689,81kcal	Kalória:	842,59kcal	Kalória:	840,89kcal	Kalória:	899,34kcal	Kalória:	704,60kcal	Kalória:	976,08kcal
Energia:	4.094,40kJ	Energia:	2.884,38 kJ	Energia:	3.522,97 kJ	Energia:	3.493,11kJ	Energia:	3.760,74kJ	Energia:	2.930,17kJ	Energia:	4.070,64 kJ
Zsír::	44,8691 g	Zsír::	31,6502 g	Zsír::	42,2617 g	Zsír::	73,0801 g	Zsír::	32,3649 g	Zsír::	36,7336 g	Zsír::	49,2717 g
Fehérje:	40,0414 g	Fehérje:	33,7969 g	Fehérje:	37,6259 g	Fehérje:	111,1513 g	Fehérje:	41,8203 g	Fehérje:	23,5426 g	Fehérje:	47,2249 g
Szénhidrát:	96,3637 g	Szénhidrát:	51,1945 g	Szénhidrát:	70,7553 g	Szénhidrát:	110,5165 g	Szénhidrát:	79,2765 g	Szénhidrát:	58,8095 g	Szénhidrát:	82,3264 g
Só:	1,4757 g	Só:	3,1066 g	Só:	1,7988 g	Só:	2,6929 g	Só:	2,1886 g	Só:	2,3701 g	Só:	1,8959 g
Cukor:	5,3536 g	Cukor:	36,0749 g	Cukor:	5,9445 g	Cukor:	9,6317 g	Cukor:	31,1774 g	Cukor:	9,3905 g	Cukor:	5,1008 g
Tel.zsírsvav:	553,6665 g	Tel.zsírsvav:	12,7376 g	Tel.zsírsvav:	33,8323 g	Tel.zsírsvav:	15,5021 g	Tel.zsírsvav:	8,1250 g	Tel.zsírsvav:	7,1704 g	Tel.zsírsvav:	6,8220 g