

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2018/12/03

Hétfő 2018/12/03	Kedd 2018/12/04	Szerda 2018/12/05	Csütörtök 2018/12/06	Péntek 2018/12/07	Szombat 2018/12/08	Vasárnap 2018/12/09
Csontleves 1.280,48 kJ 308,88 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék,	Zöldség leves 1.173,63 kJ 283,33 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék,	Frankfurti leves 1.503,63 kJ 359,58 kcal A: Glutén, Tej, Szójabab, Diófélék,	Gyümölcs leves 865,00 kJ 206,90 kcal A: Glutén, Tej,	Paradicsom leves 1.088,28 kJ 260,98 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Daragaluska leves 727,63 kJ 173,99 kcal A: Glutén, Tojás, Diófélék,	Zöldborsó leves 904,65 kJ 216,32 kcal A: Glutén, Tojás, Diófélék,
Káposztás kocka 2.114,59 kJ 505,65 kcal A: Glutén, Tojás,	Zöldborsó fozel 1.390,62 kJ 332,53 kcal A: Glutén, Tej, Diófélék,	AI 326,19 kJ 78,00 kcal	Zöldfuzeres harcsafilé 526,92 kJ 128,70 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Halak,	Rántott sa 1.422,75 kJ 340,22 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Töltött káposzta 2.190,95 kJ 523,94 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Mustár,	Rántott sertésszele 2.066,83 kJ 494,23 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,
	Natur sertésszele 1.066,99 kJ 255,14 kcal	Disznótoros tört húsonvív 4.059,37 kJ 970,70 kcal	Párolt zöldségek 304,62 kJ 79,06 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Barackos ri 1.182,89 kJ 282,86 kcal	AI 326,19 kJ 78,00 kcal	Petrezselymes burgonya 1.230,39 kJ 294,22 kcal
	Csokoládé 397,28 kJ 95,00 kcal A: Tej, Földimogyoró, Diófélék, Szezámag,	Csemege ubork 29,00 kJ 6,93 kcal A: Mustár,	Keny 669,94 kJ 160,20 kcal A: Glutén,			Csemege ubork 46,40 kJ 11,10 kcal A: Mustár,

Kalória:	814,54kcal	Kalória:	966,01kcal	Kalória:	1.415,22kcal	Kalória:	574,86kcal	Kalória:	884,06kcal	Kalória:	775,94kcal	Kalória:	1.015,87kcal
Energia:	3.395,07kJ	Energia:	4.028,51 kJ	Energia:	5.918,19 kJ	Energia:	2.366,48kJ	Energia:	3.693,91kJ	Energia:	3.244,77kJ	Energia:	4.248,26 kJ
Zsír::	30,4541 g	Zsír::	49,9891 g	Zsír::	64,8218 g	Zsír::	14,4782 g	Zsír::	37,2815 g	Zsír::	40,9353 g	Zsír::	42,4911 g
Fehérje:	29,0298 g	Fehérje:	60,6247 g	Fehérje:	45,0429 g	Fehérje:	34,6231 g	Fehérje:	26,6215 g	Fehérje:	28,7493 g	Fehérje:	46,6582 g
Szénhidrát:	90,4384 g	Szénhidrát:	58,9477 g	Szénhidrát:	90,8263 g	Szénhidrát:	58,8314 g	Szénhidrát:	124,1610 g	Szénhidrát:	78,5119 g	Szénhidrát:	103,6698 g
Só:	2,7592 g	Só:	2,9834 g	Só:	4,5191 g	Só:	2,6988 g	Só:	3,8260 g	Só:	3,9210 g	Só:	2,6944 g
Cukor:	10,3638 g	Cukor:	21,0164 g	Cukor:	12,2944 g	Cukor:	25,3858 g	Cukor:	15,5400 g	Cukor:	6,4250 g	Cukor:	16,5639 g
Tel.zsírsvav:	1,3409 g	Tel.zsírsvav:	9,5984 g	Tel.zsírsvav:	22,5450 g	Tel.zsírsvav:	6,5620 g	Tel.zsírsvav:	10,5795 g	Tel.zsírsvav:	5,5560 g	Tel.zsírsvav:	11,0427 g