

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2018/12/31

Hétfő 2018/12/31	Kedd 2019/01/01	Szerda 2019/01/02	Csütörtök 2019/01/03	Péntek 2019/01/04	Szombat 2019/01/05	Vasárnap 2019/01/06
Darálthús leves 1.625,11 kJ 394,83 kcal A: Glutén, Tojás, Diófélék,	Daragaluska leves 706,65 kJ 168,98 kcal A: Glutén, Tojás, Diófélék,	Csontleves 919,34 kJ 222,52 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék,	Lencsegulyás 1.873,66 kJ 448,04 kcal A: Glutén, Tej, Mustár, Diófélék,	Szamóca leves 712,60 kJ 170,43 kcal A: Glutén, Tej,	Magyaros burgonyaleves 880,92 kJ 210,65 kcal A: Glutén, Diófélék,	Zöldség leves 1.082,50 kJ 261,54 kcal A: Glutén, Tojás, Diófélék,
Rántott halfilé 484,18 kJ 115,78 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Halak,	Sült oldalas 1.504,23 kJ 359,70 kcal	Zöldborsó fozel 1.028,15 kJ 245,86 kcal A: Glutén, Tej, Diófélék,	Túrós csusza 2.107,57 kJ 503,97 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Savanyú sertésmáj 944,76 kJ 225,92 kcal	Zöldbab fozelék 1.113,18 kJ 266,19 kcal A: Glutén, Tej, Diófélék,	Bakonyi szelet 1.475,16 kJ 352,75 kcal A: Glutén, Tej,
Petrezselymes burgonya 1.165,14 kJ 278,62 kcal	Majonézes mexikói salá 1.548,29 kJ 370,24 kcal A: Tojás, Tej, Mustár,	Rántott csirkemel 1.388,29 kJ 331,98 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Mandarin 196,00 kJ 46,87 kcal	Sós burgonya 1.179,30 kJ 282,00 kcal	Sertéspörkölt 1.056,62 kJ 252,67 kcal A: Diófélék,	Tészta köre 1.555,48 kJ 371,96 kcal A: Glutén, Tojás,
Párolt zöldségek 195,99 kJ 53,09 kcal	Linzer karika 452,69 kJ 108,25 kcal A: Glutén, Tojás, Szójabab,	Lekváros piskóta 804,00 kJ 192,26 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Diófélék,				

Kalória:	842,31kcal	Kalória:	1.007,16kcal	Kalória:	992,61kcal	Kalória:	998,88kcal	Kalória:	678,34kcal	Kalória:	729,50kcal	Kalória:	986,25kcal
Energia:	3.470,42kJ	Energia:	4.211,86 kJ	Energia:	4.139,78 kJ	Energia:	4.177,23kJ	Energia:	2.836,66kJ	Energia:	3.050,72kJ	Energia:	4.113,14 kJ
Zsír::	46,6536 g	Zsír::	59,3300 g	Zsír::	40,8066 g	Zsír::	39,3471 g	Zsír::	13,3841 g	Zsír::	38,0643 g	Zsír::	46,7874 g
Fehérje:	30,0187 g	Fehérje:	29,9085 g	Fehérje:	58,1010 g	Fehérje:	44,0048 g	Fehérje:	34,0084 g	Fehérje:	43,7180 g	Fehérje:	47,4770 g
Szénhidrát:	65,4510 g	Szénhidrát:	53,7012 g	Szénhidrát:	90,7481 g	Szénhidrát:	104,3210 g	Szénhidrát:	78,2311 g	Szénhidrát:	51,2973 g	Szénhidrát:	89,2639 g
Só:	2,1960 g	Só:	3,5062 g	Só:	3,5216 g	Só:	1,5040 g	Só:	1,8310 g	Só:	2,4616 g	Só:	4,2951 g
Cukor:	6,4060 g	Cukor:	40,1738 g	Cukor:	36,7103 g	Cukor:	4,3080 g	Cukor:	34,2340 g	Cukor:	12,3921 g	Cukor:	4,6457 g
Tel.zsírsvav:	13,2695 g	Tel.zsírsvav:	2,9848 g	Tel.zsírsvav:	2,4649 g	Tel.zsírsvav:	486,3870 g	Tel.zsírsvav:	3,4100 g	Tel.zsírsvav:	6,4254 g	Tel.zsírsvav:	9,8499 g