

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"

Dátum: 2019/02/11

Hétfő 2019/02/11	Kedd 2019/02/12	Szerda 2019/02/13	Csütörtök 2019/02/14	Péntek 2019/02/15	Szombat 2019/02/16	Vasárnap 2019/02/17
<b>Káposztás kocka</b> 1.780,19 kJ      425,69 kcal A: Glutén, Tojás,	<b>Tarhonya leve</b> 707,00 kJ      172,98 kcal A: Glutén, Tojás, Diófélék,	<b>Sajtos-tejfölös nud</b> 1.673,18 kJ      400,10 kcal A: Glutén, Tej,	<b>Csontleves</b> 1.235,49 kJ      298,12 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék,	<b>Zöldbab leves magyaro</b> 607,53 kJ      150,87 kcal A: Glutén, Diófélék,	<b>Tojás leve</b> 445,49 kJ      106,58 kcal A: Glutén, Tojás,	<b>Gyümölcsle 100%-os</b> 342,92 kJ      82,00 kcal
<b>Al</b> 326,19 kJ      78,00 kcal	<b>Rakott karfiol szárnyas húss</b> 1.452,84 kJ      347,41 kcal A: Tej,	<b>Al</b> 326,19 kJ      78,00 kcal	<b>Dinsztelt sertés</b> 887,15 kJ      212,14 kcal	<b>Vasi pecsen</b> 1.661,32 kJ      397,27 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	<b>Csirkemáj rizottó 7</b> 2.047,20 kJ      490,10 kcal A: Tej,	<b>Kocson</b> 2.996,21 kJ      716,67 kcal
<b>Tárkonyos raguleves</b> 1.336,77 kJ      319,69 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék,	<b>Müzli szelet</b> 322,84 kJ      77,20 kcal A: Szójabab, Csillagfurf,	<b>Káposzta leves</b> 834,32 kJ      200,00 kcal A: Glutén, Tej, Diófélék,	<b>Egres mártás</b> 1.032,12 kJ      246,89 kcal A: Glutén, Tej,	<b>Petrezselymes hurgonva</b> 1.230,39 kJ      294,22 kcal	<b>Savanyú káposzta</b> 46,40 kJ      11,10 kcal A: Mustár,	<b>Keny</b> 776,58 kJ      185,70 kcal A: Glutén,
			<b>Sütemé</b> 882,39 kJ      211,00 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék,	<b>Baná</b> 529,20 kJ      126,55 kcal		

Kalória:	823,38kcal	Kalória:	597,59kcal	Kalória:	678,10kcal	Kalória:	968,16kcal	Kalória:	968,90kcal	Kalória:	607,78kcal	Kalória:	984,37kcal
Energia:	3.443,15kJ	Energia:	2.482,68 kJ	Energia:	2.833,69 kJ	Energia:	4.037,15kJ	Energia:	4.028,44kJ	Energia:	2.539,09kJ	Energia:	4.115,70 kJ
Zsír::	24,9394 g	Zsír::	26,7415 g	Zsír::	31,5104 g	Zsír::	52,9526 g	Zsír::	32,5010 g	Zsír::	25,8112 g	Zsír::	58,8163 g
Fehérje:	29,8677 g	Fehérje:	34,3794 g	Fehérje:	20,2258 g	Fehérje:	45,8203 g	Fehérje:	43,0261 g	Fehérje:	38,8968 g	Fehérje:	48,9617 g
Szénhidrát:	103,4602 g	Szénhidrát:	63,6535 g	Szénhidrát:	66,3831 g	Szénhidrát:	55,6050 g	Szénhidrát:	116,8065 g	Szénhidrát:	73,4860 g	Szénhidrát:	59,7772 g
Só:	3,2294 g	Só:	1,7657 g	Só:	3,0668 g	Só:	1,5945 g	Só:	1,5975 g	Só:	1,7985 g	Só:	2,4740 g
Cukor:	14,9064 g	Cukor:	11,1387 g	Cukor:	5,5715 g	Cukor:	33,7561 g	Cukor:	13,4441 g	Cukor:	4,7109 g	Cukor:	36,5000 g
Tel.zsírsvav:	5,8000 g	Tel.zsírsvav:	3,2708 g	Tel.zsírsvav:	14,1876 g	Tel.zsírsvav:	4,2899 g	Tel.zsírsvav:	2,6879 g	Tel.zsírsvav:	4,7728 g	Tel.zsírsvav:	2,1933 g