

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: NYUGDÍJAS "A"  
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15	Szombat 2019/03/16	Vasárnap 2019/03/17
<b>Csontleves</b> 1.221,97 kJ      294,89 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék,	<b>Zöldbab leves magyaro</b> 616,26 kJ      152,96 kcal A: Glutén, Diófélék,	<b>Galuska leves</b> 261,99 kJ      68,25 kcal A: Glutén, Tojás, Diófélék,	<b>Rizs köret</b> 895,52 kJ      214,14 kcal A: Diófélék,	<b>Daragaluska leves</b> 685,84 kJ      164,00 kcal A: Glutén, Tojás, Diófélék,	<b>Csontleves</b> 1.231,57 kJ      297,19 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék,	<b>Zöldborsó leves</b> 895,60 kJ      214,16 kcal A: Glutén, Tojás, Diófélék,
<b>Kelkáposzta fozelék</b> 1.060,67 kJ      253,76 kcal A: Glutén, Diófélék,	<b>Gombapörkö</b> 498,87 kJ      119,29 kcal A: Diófélék,	<b>Rántott sertésm</b> 763,68 kJ      182,61 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	<b>Párolt zöldborsó</b> 384,22 kJ      91,88 kcal A: Diófélék,	<b>Sült csirkeemell</b> 1.190,88 kJ      284,77 kcal A: Tej,	<b>Lecsós sertés szele</b> 1.136,49 kJ      271,76 kcal A: Glutén,	<b>Sült csirkecomb</b> 794,64 kJ      190,02 kcal
<b>Marhapörkölt</b> 1.482,46 kJ      354,52 kcal	<b>Tészta köre</b> 1.889,88 kJ      451,92 kcal A: Glutén, Tojás,	<b>Burgonya köre</b> 2.214,18 kJ      529,47 kcal	<b>Nemzeti süll</b> 880,23 kJ      210,49 kcal	<b>Tört burgony</b> 1.179,30 kJ      282,00 kcal	<b>Tarhonya köret</b> 1.563,01 kJ      373,76 kcal A: Glutén, Tojás,	<b>Rizibiz</b> 1.049,98 kJ      251,08 kcal
<b>Baná</b> 441,00 kJ      105,45 kcal			<b>Szárnyas apróléklev</b> 739,25 kJ      176,80 kcal A: Zeller, Diófélék,	<b>Linzer karika</b> 452,69 kJ      108,25 kcal A: Glutén, Tojás, Szójabab,	<b>Oszibarack befott</b> 294,41 kJ      70,40 kcal	<b>Savanyúság</b> 63,56 kJ      15,20 kcal
			<b>Savanyúság cékla</b> 212,00 kJ      50,69 kcal			

Kalória:	1.008,63kcal	Kalória:	724,18kcal	Kalória:	780,33kcal	Kalória:	744,00kcal	Kalória:	839,02kcal	Kalória:	1.013,11kcal	Kalória:	670,46kcal
Energia:	4.206,10kJ	Energia:	3.005,02 kJ	Energia:	3.239,84 kJ	Energia:	3.111,22kJ	Energia:	3.508,70kJ	Energia:	4.225,48kJ	Energia:	2.803,79 kJ
Zsír::	55,0461 g	Zsír::	23,0742 g	Zsír::	42,5568 g	Zsír::	50,8229 g	Zsír::	25,0111 g	Zsír::	43,7776 g	Zsír::	27,1368 g
Fehérje:	50,5005 g	Fehérje:	25,0964 g	Fehérje:	18,4746 g	Fehérje:	76,9925 g	Fehérje:	60,0767 g	Fehérje:	56,0185 g	Fehérje:	38,3190 g
Szénhidrát:	76,3663 g	Szénhidrát:	98,0300 g	Szénhidrát:	77,3597 g	Szénhidrát:	87,6453 g	Szénhidrát:	92,7833 g	Szénhidrát:	105,0649 g	Szénhidrát:	87,5606 g
Só:	1,7246 g	Só:	3,6537 g	Só:	2,6795 g	Só:	3,2592 g	Só:	3,8369 g	Só:	3,5211 g	Só:	1,7167 g
Cukor:	5,4081 g	Cukor:	4,9374 g	Cukor:	12,3462 g	Cukor:	7,9461 g	Cukor:	10,7710 g	Cukor:	3,4446 g	Cukor:	7,7429 g
Tel.zsírsvav:	1,0221 g	Tel.zsírsvav:	2,8898 g	Tel.zsírsvav:	4,6870 g	Tel.zsírsvav:	10,4740 g	Tel.zsírsvav:	6,8580 g	Tel.zsírsvav:	8,7761 g	Tel.zsírsvav:	3,8335 g