

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2019/04/15

Hétfő 2019/04/15	Kedd 2019/04/16	Szerda 2019/04/17	Csütörtök 2019/04/18	Péntek 2019/04/19	Szombat 2019/04/20	Vasárnap 2019/04/21
Tarhonyaleves 868,15 kJ 213,19 kcal A: Glutén, Tojás, Diófélék,	Karfiol lev 695,19 kJ 166,24 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék,	Gyümölcs leves 977,98 kJ 233,91 kcal A: Glutén, Tej,	Csontleves 1.221,97 kJ 294,89 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék,	Nyírségi gombóclevés 1.145,91 kJ 280,24 kcal A: Glutén,	Zöldbab leves magyaro 597,89 kJ 148,57 kcal A: Glutén, Diófélék,	Rablóhús 545,81 kJ 130,52 kcal
Füstölt, fott son 0,00 kJ 204,07 kcal	Sertés csülök jóasszony mód 3.033,60 kJ 725,41 kcal	Zúzapörkölt 959,14 kJ 229,36 kcal A: Tej, Zeller, Kén-dioxid, Diófélék,	Rántott csirke 1.690,41 kJ 404,22 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Rakott karfiol tojással 1.710,86 kJ 409,11 kcal A: Tojás, Tej,	Bácskai rizsesh 1.905,70 kJ 455,70 kcal A: Diófélék,	Burgonyapüré 7 2.411,81 kJ 576,72 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,
Szárazbab fozelé 1.971,48 kJ 471,43 kcal A: Glutén, Tej,		Tészta köre 1.555,48 kJ 371,96 kcal A: Glutén, Tojás,	Petrezselymes hureonva 1.230,39 kJ 294,22 kcal	AI 326,19 kJ 78,00 kcal	Csemege uborka 46,40 kJ 11,10 kcal A: Mustár,	Csokoládé 242,97 kJ 58,10 kcal A: Tej,
Fán 444,95 kJ 106,40 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab,			Csemege uborka 46,40 kJ 11,10 kcal A: Mustár,			Daragaluska leves 864,21 kJ 206,66 kcal A: Glutén, Tojás, Diófélék,

Kalória:	995,09kcal	Kalória:	891,65kcal	Kalória:	835,22kcal	Kalória:	1.004,42kcal	Kalória:	767,35kcal	Kalória:	615,37kcal	Kalória:	972,00kcal
Energia:	3.284,58kJ	Energia:	3.728,79 kJ	Energia:	3.492,60 kJ	Energia:	4.189,17kJ	Energia:	3.182,95kJ	Energia:	2.549,99kJ	Energia:	4.064,79 kJ
Zsír::	39,6899 g	Zsír::	47,1864 g	Zsír::	30,4120 g	Zsír::	72,3240 g	Zsír::	47,6392 g	Zsír::	24,8126 g	Zsír::	27,7501 g
Fehérje:	44,9677 g	Fehérje:	35,1282 g	Fehérje:	37,7371 g	Fehérje:	49,0920 g	Fehérje:	36,5616 g	Fehérje:	36,0231 g	Fehérje:	29,6450 g
Szénhidrát:	97,9792 g	Szénhidrát:	68,0033 g	Szénhidrát:	121,3333 g	Szénhidrát:	91,0802 g	Szénhidrát:	73,4610 g	Szénhidrát:	84,3189 g	Szénhidrát:	146,7350 g
Só:	1,4809 g	Só:	2,3212 g	Só:	2,9416 g	Só:	3,0510 g	Só:	4,0500 g	Só:	1,6450 g	Só:	1,7053 g
Cukor:	9,5977 g	Cukor:	13,0542 g	Cukor:	27,6438 g	Cukor:	10,9156 g	Cukor:	11,6920 g	Cukor:	7,6468 g	Cukor:	10,8510 g
Tel.zsírsvav:	103,2265 g	Tel.zsírsvav:	2,4031 g	Tel.zsírsvav:	485,2510 g	Tel.zsírsvav:	12,4879 g	Tel.zsírsvav:	10,5100 g	Tel.zsírsvav:	1,8898 g	Tel.zsírsvav:	5,7507 g