

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2020/03/16

Hétfő
2020/03/16

Kedd
2020/03/17

Szerda
2020/03/18

Csütörtök
2020/03/19

Péntek
2020/03/20

Szombat
2020/03/21

Vasárnap
2020/03/22

<p>Gulyáslev</p> <p>1.097,42 kJ 262,47 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,</p>	<p>Zöldség lev</p> <p>320,03 kJ 79,51 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,</p>	<p>Paradicsom leves</p> <p>906,61 kJ 217,54 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Zeller,</p>	<p>Linzer karika</p> <p>452,69 kJ 108,25 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Szójabab,</p>	<p>Gomba krémlev</p> <p>324,68 kJ 77,64 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Mag,</p>	<p>Csontlev</p> <p>510,66 kJ 124,80 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,</p>	<p>Karfiol lev</p> <p>695,18 kJ 166,24 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,</p>
<p>Túrós csusza</p> <p>2.638,40 kJ 630,91 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej,</p>	<p>Sült császárszalonn</p> <p>1.922,13 kJ 459,63 kcal</p>	<p>Disznótoros párolt káposztáv</p> <p>2.966,50 kJ 709,37 kcal</p>	<p>Gyümölcs lev</p> <p>863,94 kJ 206,64 kcal</p> <p>A: Glutén, Tej,</p>	<p>Pacal pörkö</p> <p>883,60 kJ 211,32 kcal</p> <p>A: Tej,</p>	<p>Sült virsli tükörtojás</p> <p>1.415,32 kJ 338,44 kcal</p> <p>A: Tojás, Szójabab,</p>	<p>Csirkepörkö</p> <p>947,00 kJ 226,45 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,</p>
<p>Al</p> <p>326,19 kJ 78,00 kcal</p>	<p>Puliszka</p> <p>1.826,26 kJ 436,71 kcal</p>		<p>Rántott csirkemel</p> <p>1.716,29 kJ 410,41 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej,</p>	<p>Burgonya kör</p> <p>1.402,88 kJ 335,47 kcal</p>	<p>Sóska mártás</p> <p>1.061,02 kJ 253,72 kcal</p> <p>A: Glutén, Tej,</p>	<p>Tészta köre</p> <p>1.722,68 kJ 411,94 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás,</p>
			<p>Burgonya kör</p> <p>1.205,38 kJ 288,24 kcal</p>		<p>Linzer karika</p> <p>452,69 kJ 108,25 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Szójabab,</p>	<p>Savanyúság</p> <p>50,18 kJ 12,00 kcal</p> <p>A: Zeller, Mustár,</p>

Kalória:	971,38kcal	Kalória:	975,85kcal	Kalória:	926,91kcal	Kalória:	1.013,54kcal	Kalória:	624,43kcal	Kalória:	825,21kcal	Kalória:	816,62kcal
Energia:	4.062,01kJ	Energia:	4.068,41 kJ	Energia:	3.873,11 kJ	Energia:	4.238,30kJ	Energia:	2.611,16kJ	Energia:	3.439,70kJ	Energia:	3.415,04 kJ
Zsír::	34,7918 g	Zsír::	56,9431 g	Zsír::	46,3605 g	Zsír::	33,4263 g	Zsír::	27,3161 g	Zsír::	54,7675 g	Zsír::	30,1993 g
Fehérje:	40,0911 g	Fehérje:	23,9334 g	Fehérje:	26,6925 g	Fehérje:	46,9913 g	Fehérje:	171,7931 g	Fehérje:	27,4486 g	Fehérje:	40,1317 g
Szénhidrát:	119,3861 g	Szénhidrát:	82,3644 g	Szénhidrát:	38,4670 g	Szénhidrát:	115,3916 g	Szénhidrát:	64,0655 g	Szénhidrát:	45,9809 g	Szénhidrát:	99,4292 g
Só:	1,5154 g	Só:	1,7860 g	Só:	3,5040 g	Só:	2,9532 g	Só:	2,4444 g	Só:	3,4213 g	Só:	3,4492 g
Cukor:	7,5857 g	Cukor:	5,5900 g	Cukor:	13,1700 g	Cukor:	28,9788 g	Cukor:	0,2315 g	Cukor:	15,9699 g	Cukor:	5,2442 g
Tel.zsírsvav:	604,2295 g	Tel.zsírsvav:	2,1730 g	Tel.zsírsvav:	13,0430 g	Tel.zsírsvav:	4,0950 g	Tel.zsírsvav:	8,4189 g	Tel.zsírsvav:	7,4119 g	Tel.zsírsvav:	4,2921 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
Gulyáslev 262 kcal 1.097 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Zöldség lev 80 kcal 320 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Paradicsom leves 218 kcal 907 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Linzer karika 108 kcal 453 kJ A:Glutén, Tojás, Szójabab,	Gomba krémlev 78 kcal 325 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám,
Túrós csusza 631 kcal 2.638 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,	Sült császárszalonn 460 kcal 1.922 kJ	Disznótoros párolt káposztáv 709 kcal 2.966 kJ	Gyümölcs lev 207 kcal 864 kJ A:Glutén, Tej,	Pacal pörkö 211 kcal 884 kJ A:Tej,
AI 78 kcal 326 kJ	Puliszka 437 kcal 1.826 kJ		Rántott csirkemel 410 kcal 1.716 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,	Burgonya kör 335 kcal 1.403 kJ
			Burgonya kör 335 kcal 1.403 kJ	

Kalória:	971,38 kcal	Kalória:	975,85kcal	Kalória:	926,91kcal	Kalória:	1.060,77kcal	Kalória:	624,43kcal
Energia:	4.062,01 kJ	Energia:	4.068,41kJ	Energia:	3.873,11 kJ	Energia:	4.435,80kJ	Energia:	2.611,16 kJ
Zsír:	34,7918 g	Zsír:	56,9431 g	Zsír:	46,3605 g	Zsír:	33,5263 g	Zsír:	27,3161 g
Fehérje:	40,0911 g	Fehérje:	23,9334 g	Fehérje:	26,6925 g	Fehérje:	48,2413 g	Fehérje:	171,7931 g
Szénhidrát:	119,3861 g	Szénhidrát:	82,3644 g	Szénhidrát:	38,4670 g	Szénhidrát:	124,5916 g	Szénhidrát:	64,0655 g
Só:	1,5154 g	Só:	1,7860 g	Só:	3,5040 g	Só:	2,9532 g	Só:	2,4444 g
Cukor:	7,5857 g	Cukor:	5,5900 g	Cukor:	13,1700 g	Cukor:	28,9788 g	Cukor:	0,2315 g
Tel.zsírsvav:	604,2295 g	Tel.zsírsvav:	2,1730 g	Tel.zsírsvav:	13,0430 g	Tel.zsírsvav:	4,0950 g	Tel.zsírsvav:	8,4189 g