

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2020/09/14

**Hétfő
2020/09/14**

**Kedd
2020/09/15**

**Szerda
2020/09/16**

**Csütörtök
2020/09/17**

**Péntek
2020/09/18**

**Szombat
2020/09/19**

**Vasárnap
2020/09/20**

Sertés ragulev 927,78 kJ 221,86 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Zöldség lev 171,13 kJ 43,91 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Tarhonya lev 527,68 kJ 130,10 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Erdélyi zöldbalev 423,69 kJ 101,45 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Csontlev 492,28 kJ 120,40 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Nyírségi gombócleves 1.028,94 kJ 252,27 kcal A: Glutén, Zeller,	Zöldborsó lev 976,35 kJ 233,47 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,
Fott kemény toj 336,89 kJ 80,56 kcal A: Tojás,	Francia rakott karfiol füstöl saitt 1.491,33 kJ 356,61 kcal A: Tojás, Tej,	Grillezett pulykame 843,91 kJ 201,80 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Natur halfi 666,83 kJ 159,46 kcal A: Halak,	Görög gyr 747,51 kJ 178,75 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Rakott kelkáposz 2.500,22 kJ 597,87 kcal A: Tej,	Csirkepörkö 1.040,00 kJ 248,69 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,
Cukkini fozel 864,14 kJ 206,64 kcal A: Glutén, Tej,	Keny 1.294,30 kJ 309,50 kcal A: Glutén,	Sárgarépa fozel 1.217,19 kJ 291,06 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Párolt zöldség 313,30 kJ 81,14 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Sült burgon 1.552,95 kJ 371,35 kcal	Lekváros piskóta teker 522,74 kJ 125,00 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám,	Galus 1.569,52 kJ 375,31 kcal A: Glutén, Tojás,
Keny 1.294,30 kJ 309,50 kcal A: Glutén,		Túró rudi 165,19 kJ 39,50 kcal A: Tej, Szójabab, Diófélék,	Savanyús 60,22 kJ 14,40 kcal	Friss saláta öntett 319,79 kJ 76,47 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,		Kovászos ubor 46,40 kJ 11,10 kcal A: Glutén,
			Keny 1.035,44 kJ 247,60 kcal A: Glutén,			

Kalória:	818,55kcal	Kalória:	710,02kcal	Kalória:	662,47kcal	Kalória:	604,04kcal	Kalória:	746,98kcal	Kalória:	975,13kcal	Kalória:	868,57kcal
Energia:	3.423,11kJ	Energia:	2.956,75 kJ	Energia:	2.753,98 kJ	Energia:	2.499,47kJ	Energia:	3.112,54kJ	Energia:	4.051,90kJ	Energia:	3.632,26 kJ
Zsír:	33,8563 g	Zsír:	29,3014 g	Zsír:	23,9100 g	Zsír:	17,2303 g	Zsír:	53,0871 g	Zsír:	52,4436 g	Zsír:	82,6437 g
Fehérje:	65,4865 g	Fehérje:	31,4564 g	Fehérje:	41,1722 g	Fehérje:	34,4524 g	Fehérje:	71,9887 g	Fehérje:	47,1082 g	Fehérje:	106,4688 g
Szénhidrát:	89,3350 g	Szénhidrát:	71,4612 g	Szénhidrát:	52,0135 g	Szénhidrát:	66,9745 g	Szénhidrát:	77,0029 g	Szénhidrát:	108,3360 g	Szénhidrát:	82,4910 g
Só:	2,6422 g	Só:	3,9255 g	Só:	2,4515 g	Só:	4,1702 g	Só:	2,4965 g	Só:	3,1588 g	Só:	2,4387 g
Cukor:	33,6766 g	Cukor:	36,8570 g	Cukor:	20,3850 g	Cukor:	31,0203 g	Cukor:	9,2310 g	Cukor:	4,2280 g	Cukor:	8,3319 g
Tel.zsírsvav:	4,0287 g	Tel.zsírsvav:	5,5705 g	Tel.zsírsvav:	8,4752 g	Tel.zsírsvav:	6,0292 g	Tel.zsírsvav:	8,3223 g	Tel.zsírsvav:	6,5300 g	Tel.zsírsvav:	17,5415 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "B"

Dátum: 2020/09/14

Hétfő
2020/09/14

Kedd
2020/09/15

Szerda
2020/09/16

Csütörtök
2020/09/17

Péntek
2020/09/18

Szombat
2020/09/19

Vasárnap
2020/09/20

Sertés ragulev 906,35 kJ 216,73 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Zöldség lev 177,42 kJ 45,41 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Tarhonya lev 530,80 kJ 130,85 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Erdélyi zöldbalev 429,29 kJ 102,79 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Csontlev 564,19 kJ 137,60 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,
Túrós csus 2.727,47 kJ 652,21 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Sült sert 1.829,50 kJ 437,48 kcal	Sült tar 850,09 kJ 203,28 kcal	Csülökpörkö 1.956,32 kJ 467,81 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Rizibi 1.017,68 kJ 243,35 kcal
	Párolt káposz 347,88 kJ 83,19 kcal	Tészta kör 1.773,55 kJ 424,10 kcal A: Glutén, Tojás,	Sós burgon 1.179,30 kJ 282,00 kcal	Rántott sertésszel 2.066,83 kJ 494,23 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,
		Barna márt 213,76 kJ 51,11 kcal A: Glutén,	Savanyús 60,22 kJ 14,40 kcal	
		Túró rudi 165,19 kJ 39,50 kcal A: Tej, Szójabab, Diófélék,		

Kalória:	868,94kcal	Kalória:	566,08kcal	Kalória:	848,84kcal	Kalória:	866,99kcal	Kalória:	875,18kcal	Kalória:	
Energia:	3.633,82kJ	Energia:	2.354,79 kJ	Energia:	3.533,38 kJ	Energia:	3.625,12kJ	Energia:	3.648,69kJ	Energia:	
Zsír::	33,4977 g	Zsír::	39,2751 g	Zsír::	44,9596 g	Zsír::	46,5325 g	Zsír::	36,3239 g	Zsír::	
Fehérje:	39,1724 g	Fehérje:	25,6134 g	Fehérje:	39,7248 g	Fehérje:	35,0494 g	Fehérje:	44,9656 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	94,2272 g	Szénhidrát:	20,4034 g	Szénhidrát:	89,8650 g	Szénhidrát:	72,9186 g	Szénhidrát:	106,3560 g	Szénhidrát:	
Só:	2,0104 g	Só:	2,5708 g	Só:	2,6168 g	Só:	3,4664 g	Só:	1,5907 g	Só:	
Cukor:	6,4324 g	Cukor:	3,8610 g	Cukor:	14,1889 g	Cukor:	12,3764 g	Cukor:	8,1038 g	Cukor:	
Tel.zsírsvav:	607,8630 g	Tel.zsírsvav:	0,4060 g	Tel.zsírsvav:	7,6072 g	Tel.zsírsvav:	1,1075 g	Tel.zsírsvav:	2,6609 g	Tel.zsírsvav:	