

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20	Szombat 2020/11/21	Vasárnap 2020/11/22
Karalábé lev 791,68 kJ 194,91 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Paradicsom lev 654,90 kJ 157,35 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Daragaluska lev 570,39 kJ 136,39 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Rakott kelkáposz 2.459,56 kJ 588,14 kcal A: Tej,	Szárnycs apróléklev 593,29 kJ 141,89 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Tarhonya lev 530,79 kJ 130,84 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Zöldborsó lev 969,93 kJ 231,93 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,
Spenótos pen 2.440,81 kJ 583,66 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Csemege ubor 46,40 kJ 11,10 kcal A: Mustár,	Görög gy 2.140,09 kJ 511,75 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Burgonya leves magyar 792,83 kJ 189,59 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Fott h 817,98 kJ 195,60 kcal	Rántott halfilé 1.548,26 kJ 370,23 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Halak,	Serpenyos burgonya virsliv 2.581,29 kJ 617,25 kcal A: Szójabab,
Al 326,19 kJ 78,00 kcal	Kemény lebben 3.238,25 kJ 774,35 kcal A: Glutén, Tojás,	Friss saláta öntett 457,80 kJ 109,47 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,		Sóskamárt 1.150,10 kJ 275,02 kcal A: Glutén, Tej,	Rizibi 1.049,98 kJ 251,08 kcal	Savanyúság cék 212,00 kJ 50,69 kcal
		Fá 925,87 kJ 221,40 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab,		Al 326,19 kJ 78,00 kcal	Savanyús 60,22 kJ 14,40 kcal	

Kalória:	856,57kcal	Kalória:	942,79kcal	Kalória:	979,02kcal	Kalória:	777,73kcal	Kalória:	690,51kcal	Kalória:	766,55kcal	Kalória:	899,88kcal
Energia:	3.558,68kJ	Energia:	3.939,55 kJ	Energia:	4.094,15 kJ	Energia:	3.252,38kJ	Energia:	2.887,55kJ	Energia:	3.189,25kJ	Energia:	3.763,22 kJ
Zsír::	32,3912 g	Zsír::	42,0010 g	Zsír::	85,5317 g	Zsír::	45,3628 g	Zsír::	38,8735 g	Zsír::	30,5306 g	Zsír::	40,3185 g
Fehérje:	29,7836 g	Fehérje:	31,3836 g	Fehérje:	105,8910 g	Fehérje:	36,6697 g	Fehérje:	53,0210 g	Fehérje:	33,4893 g	Fehérje:	35,0143 g
Szénhidrát:	108,0463 g	Szénhidrát:	94,9740 g	Szénhidrát:	109,5338 g	Szénhidrát:	65,2779 g	Szénhidrát:	57,2007 g	Szénhidrát:	107,6847 g	Szénhidrát:	92,3841 g
Só:	2,4526 g	Só:	2,6300 g	Só:	3,7111 g	Só:	2,8851 g	Só:	2,3973 g	Só:	2,4508 g	Só:	4,1260 g
Cukor:	9,5321 g	Cukor:	12,1043 g	Cukor:	19,9270 g	Cukor:	4,7302 g	Cukor:	19,5972 g	Cukor:	5,8489 g	Cukor:	6,6213 g
Tel.zsírsvav:	490,4803 g	Tel.zsírsvav:	12,7801 g	Tel.zsírsvav:	18,3204 g	Tel.zsírsvav:	6,2537 g	Tel.zsírsvav:	10,0530 g	Tel.zsírsvav:	3,5472 g	Tel.zsírsvav:	7,1013 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
Karalábé lev 195 kcal 792 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Paradicsom lev 201 kcal 836 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	Daragaluska lev 174 kcal 729 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Rakott kelkáposz 588 kcal 2.460 kJ A:Tej,	Szárnyas apróléklev 142 kcal 593 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,
Bakonyi sertés szel 454 kcal 1.898 kJ A:Glutén, Tej,	Csemege ubor 11 kcal 46 kJ A:Mustár,	Görög gyr 176 kcal 735 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, Szezám,	Burgonya leves magyar 190 kcal 793 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Túrós csus 652 kcal 2.727 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,
Galus 375 kcal 1.570 kJ A:Glutén, Tojás,	Kemény lebben 1.066 kcal 4.458 kJ A:Glutén, Tojás,	Friss saláta öntett 126 kcal 529 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,		AI 78 kcal 326 kJ
AI 78 kcal 326 kJ		Fá 221 kcal 926 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám,		

Kalória:	1.102,03 kcal	Kalória:	1.277,62kcal	Kalória:	698,00kcal	Kalória:	777,73kcal	Kalória:	872,10kcal
Energia:	4.585,18 kJ	Energia:	5.339,77kJ	Energia:	2.918,95 kJ	Energia:	3.252,38kJ	Energia:	3.646,95 kJ
Zsír:	47,2389 g	Zsír:	62,0850 g	Zsír:	24,3317 g	Zsír:	45,3628 g	Zsír:	39,0125 g
Fehérje:	42,2029 g	Fehérje:	43,9065 g	Fehérje:	45,5630 g	Fehérje:	36,6697 g	Fehérje:	45,3060 g
Szénhidrát:	105,8266 g	Szénhidrát:	116,3820 g	Szénhidrát:	71,6028 g	Szénhidrát:	65,2779 g	Szénhidrát:	119,5156 g
Só:	2,4755 g	Só:	3,3120 g	Só:	3,4517 g	Só:	2,8851 g	Só:	2,1173 g
Cukor:	10,3664 g	Cukor:	15,4700 g	Cukor:	20,1150 g	Cukor:	4,7302 g	Cukor:	9,1041 g
Tel.zsírsv:	9,4618 g	Tel.zsírsv:	20,3230 g	Tel.zsírsv:	4,3064 g	Tel.zsírsv:	6,2537 g	Tel.zsírsv:	611,7550 g