

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2021/01/11

Hétfő
2021/01/11

Kedd
2021/01/12

Szerda
2021/01/13

Csütörtök
2021/01/14

Péntek
2021/01/15

Szombat
2021/01/16

Vasárnap
2021/01/17

Tarhonya lev 530,81 kJ 130,85 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Tojás lev 437,53 kJ 104,68 kcal A: Glutén, Tojás,	Száraz bablev 1.263,42 kJ 302,12 kcal A: Glutén,	Hamis gulyáslev 741,11 kJ 177,27 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Zöldségleges árnaövényev 418,82 kJ 100,15 kcal A: Glutén, Zeller,	Lebbencs lev 828,55 kJ 199,37 kcal A: Glutén, Tojás,	Csontlev 477,53 kJ 116,88 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,
Bolognai spagét 3.370,96 kJ 806,10 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Földimogyoró,	Bulg 1.603,13 kJ 383,35 kcal A: Glutén,	Csirkepörkö 1.044,85 kJ 249,85 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,	Harcspaprik 913,94 kJ 218,55 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,	Töltött káposz 2.101,92 kJ 502,62 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Rakott zöldb 1.931,52 kJ 461,88 kcal A: Tej,	Párizsi csirkeme 1.211,45 kJ 289,69 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,
	Párolt csirkeme 562,05 kJ 134,40 kcal	Burgonya fozel 1.379,32 kJ 329,88 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Túrós meté 2.235,28 kJ 534,51 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Dessze 1.310,40 kJ 313,35 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Diófélék,	Dessze 892,84 kJ 213,50 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám,	Rizibi 1.017,68 kJ 243,35 kcal
	AI 326,19 kJ 78,00 kcal		Mandar 294,00 kJ 70,30 kcal			Savanyúság cék 212,00 kJ 50,69 kcal

Kalória:	936,95kcal	Kalória:	700,43kcal	Kalória:	881,85kcal	Kalória:	1.000,63kcal	Kalória:	916,13kcal	Kalória:	874,75kcal	Kalória:	700,62kcal
Energia:	3.901,77kJ	Energia:	2.928,90 kJ	Energia:	3.687,60 kJ	Energia:	4.184,33kJ	Energia:	3.831,14kJ	Energia:	3.652,91kJ	Energia:	2.918,67 kJ
Zsír::	40,8323 g	Zsír::	15,5452 g	Zsír::	29,7074 g	Zsír::	40,2180 g	Zsír::	48,5756 g	Zsír::	49,1021 g	Zsír::	25,4367 g
Fehérje:	41,0328 g	Fehérje:	44,8386 g	Fehérje:	46,4671 g	Fehérje:	45,9184 g	Fehérje:	24,1268 g	Fehérje:	32,7651 g	Fehérje:	45,0452 g
Szénhidrát:	92,0659 g	Szénhidrát:	109,8801 g	Szénhidrát:	100,6964 g	Szénhidrát:	105,8188 g	Szénhidrát:	93,8119 g	Szénhidrát:	76,8343 g	Szénhidrát:	93,6352 g
Só:	2,6306 g	Só:	2,3506 g	Só:	1,9231 g	Só:	2,4804 g	Só:	2,9550 g	Só:	3,6323 g	Só:	1,8468 g
Cukor:	5,9469 g	Cukor:	2,9092 g	Cukor:	3,5522 g	Cukor:	6,2232 g	Cukor:	5,5812 g	Cukor:	24,8109 g	Cukor:	6,0043 g
Tel.zsírsvav:	8,5785 g	Tel.zsírsvav:	0,9883 g	Tel.zsírsvav:	6,0228 g	Tel.zsírsvav:	8,6202 g	Tel.zsírsvav:	5,7661 g	Tel.zsírsvav:	11,8730 g	Tel.zsírsvav:	2,1209 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2021/01/11

Hétfő 2021/01/11	Kedd 2021/01/12	Szerda 2021/01/13	Csütörtök 2021/01/14	Péntek 2021/01/15
<p>Tarhonya lev</p> <p>131 kcal 531 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,</p>	<p>Tojás lev</p> <p>105 kcal 438 kJ A:Glutén, Tojás,</p>	<p>Száraz bablev</p> <p>305 kcal 1.277 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,</p>	<p>Hamis gulyáslev</p> <p>177 kcal 741 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,</p>	<p>Zöldségleves árpagyönggy</p> <p>107 kcal 447 kJ A:Glutén, Zeller,</p>
<p>Bolognai spaget</p> <p>806 kcal 3.371 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,</p>	<p>Sertécsülök pékné mód</p> <p>684 kcal 2.861 kJ</p>	<p>Rántott karfi</p> <p>339 kcal 1.417 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,</p>	<p>Harcsapaprik</p> <p>248 kcal 1.037 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, Diófélék, Halak,</p>	<p>Töltött káposz</p> <p>503 kcal 2.102 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,</p>
	<p>AI</p> <p>78 kcal 326 kJ</p>	<p>Zöldséges kuszku</p> <p>358 kcal 1.421 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,</p>	<p>Túrós meté</p> <p>592 kcal 2.475 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,</p>	<p>Dessze</p> <p>366 kcal 1.529 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,</p>
			<p>Mandar</p> <p>33 kcal 137 kJ</p>	

Kalória:	936,95 kcal	Kalória:	866,92kcal	Kalória:	1.002,41kcal	Kalória:	1.049,93kcal	Kalória:	974,98kcal
Energia:	3.901,76 kJ	Energia:	3.625,15kJ	Energia:	4.114,74 kJ	Energia:	4.390,49kJ	Energia:	4.077,25 kJ
Zsír:	40,8322 g	Zsír:	42,5035 g	Zsír:	32,3720 g	Zsír:	44,9608 g	Zsír:	50,9485 g
Fehérje:	41,0327 g	Fehérje:	29,3365 g	Fehérje:	34,0134 g	Fehérje:	47,0632 g	Fehérje:	25,3197 g
Szénhidrát:	92,0658 g	Szénhidrát:	87,0971 g	Szénhidrát:	132,9199 g	Szénhidrát:	105,7148 g	Szénhidrát:	101,3627 g
Só:	2,6306 g	Só:	2,7906 g	Só:	2,1671 g	Só:	2,5139 g	Só:	2,9534 g
Cukor:	5,9469 g	Cukor:	11,9092 g	Cukor:	10,8629 g	Cukor:	6,7692 g	Cukor:	5,9475 g
Tel.zsírsvav:	8,5785 g	Tel.zsírsvav:	2,0183 g	Tel.zsírsvav:	4,0210 g	Tel.zsírsvav:	10,9681 g	Tel.zsírsvav:	5,7661 g