

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2021/02/15

Hétfő
2021/02/15

Kedd
2021/02/16

Szerda
2021/02/17

Csütörtök
2021/02/18

Péntek
2021/02/19

Szombat
2021/02/20

Vasárnap
2021/02/21

<p>Húslev</p> <p>605,82 kJ 144,87 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Zeller,</p>	<p>Zöldség lev</p> <p>314,99 kJ 78,31 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,</p>	<p>Lencse lev</p> <p>1.329,42 kJ 317,90 kcal</p> <p>A: Glutén, Tej, Mustár,</p>	<p>Csontlev</p> <p>478,50 kJ 117,11 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,</p>	<p>Brassói aprópecsen</p> <p>2.462,36 kJ 588,84 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,</p>	<p>Gyümölcs lev</p> <p>1.132,40 kJ 270,84 kcal</p> <p>A: Glutén, Tej,</p>	<p>Daragaluska lev</p> <p>779,10 kJ 186,30 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,</p>
<p>Al</p> <p>326,19 kJ 78,00 kcal</p>	<p>Fá</p> <p>424,30 kJ 101,46 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab,</p>	<p>Olasz paradicsomos tész</p> <p>2.307,95 kJ 551,93 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej,</p>	<p>Bakonyi sertés szel</p> <p>1.897,79 kJ 453,81 kcal</p> <p>A: Glutén, Tej,</p>	<p>Brokkoli krémlev</p> <p>506,58 kJ 121,14 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,</p>	<p>Rántott csir</p> <p>1.600,08 kJ 382,62 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej,</p>	<p>Fá</p> <p>889,91 kJ 212,80 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab,</p>
<p>Túrós csus</p> <p>2.560,27 kJ 612,23 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej,</p>	<p>Sonkával cukkinivel rakott köl</p> <p>1.879,95 kJ 449,54 kcal</p> <p>A: Tojás, Tej,</p>		<p>Galus</p> <p>1.569,52 kJ 375,31 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás,</p>	<p>Csemege ubor</p> <p>40,60 kJ 9,71 kcal</p> <p>A: Mustár,</p>	<p>Rizibi</p> <p>1.049,98 kJ 251,08 kcal</p>	<p>Töltött káposz</p> <p>2.179,60 kJ 521,20 kcal</p> <p>A: Glutén, Tojás, Tej,</p>
					<p>Savanyús</p> <p>50,18 kJ 12,00 kcal</p> <p>A: Zeller, Mustár,</p>	

Kalória:	835,09kcal	Kalória:	629,31kcal	Kalória:	869,83kcal	Kalória:	946,23kcal	Kalória:	719,68kcal	Kalória:	916,54kcal	Kalória:	920,30kcal
Energia:	3.492,27kJ	Energia:	2.619,23 kJ	Energia:	3.637,37 kJ	Energia:	3.945,80kJ	Energia:	3.009,54kJ	Energia:	3.832,64kJ	Energia:	3.848,60 kJ
Zsír::	26,2220 g	Zsír::	26,0137 g	Zsír::	25,8584 g	Zsír::	42,9213 g	Zsír::	28,1047 g	Zsír::	28,1814 g	Zsír::	45,6165 g
Fehérje:	37,6545 g	Fehérje:	55,2549 g	Fehérje:	38,2346 g	Fehérje:	41,9722 g	Fehérje:	38,1898 g	Fehérje:	46,4942 g	Fehérje:	30,5135 g
Szénhidrát:	109,0661 g	Szénhidrát:	64,6762 g	Szénhidrát:	113,5014 g	Szénhidrát:	76,8701 g	Szénhidrát:	79,1965 g	Szénhidrát:	127,0577 g	Szénhidrát:	98,8509 g
Só:	2,2626 g	Só:	3,4153 g	Só:	3,8310 g	Só:	2,0088 g	Só:	3,5263 g	Só:	2,6454 g	Só:	3,7819 g
Cukor:	7,3057 g	Cukor:	6,0363 g	Cukor:	9,8082 g	Cukor:	5,7656 g	Cukor:	2,1010 g	Cukor:	40,3278 g	Cukor:	15,2767 g
Tel.zsírsvav:	548,2030 g	Tel.zsírsvav:	6,4470 g	Tel.zsírsvav:	11,4591 g	Tel.zsírsvav:	8,5154 g	Tel.zsírsvav:	3,8060 g	Tel.zsírsvav:	7,0290 g	Tel.zsírsvav:	8,4727 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2021/02/15

Hétfő 2021/02/15	Kedd 2021/02/16	Szerda 2021/02/17	Csütörtök 2021/02/18	Péntek 2021/02/19
Húslev 160 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 670 kJ	Zöldség lev 76 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 305 kJ	Lencse lev 318 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.329 kJ	Csontlev 122 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 500 kJ	Brassói aprópecsen 589 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 2.462 kJ
AI 78 kcal 326 kJ	Kemencés kenyérláng 513 kcal A:Glutén, Tej, 2.144 kJ	Meggyes rét 556 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.324 kJ	Bakonyi sertés szel 454 kcal A:Glutén, Tej, 1.898 kJ	Brokkoli krémlev 121 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezámag, 507 kJ
Lekváros derel 709 kcal A:Glutén, Tojás, 2.962 kJ			Galus 375 kcal A:Glutén, Tojás, 1.570 kJ	Csemege ubor 12 kcal A:Mustár, 52 kJ

Kalória:	946,78 kcal	Kalória:	588,57kcal	Kalória:	873,55kcal	Kalória:	951,38kcal	Kalória:	722,46kcal
Energia:	3.958,86 kJ	Energia:	2.448,85kJ	Energia:	3.653,11 kJ	Energia:	3.967,34kJ	Energia:	3.021,14 kJ
Zsír:	12,1467 g	Zsír:	22,2331 g	Zsír:	34,3030 g	Zsír:	43,4046 g	Zsír:	28,1247 g
Fehérje:	35,7963 g	Fehérje:	25,4134 g	Fehérje:	18,7589 g	Fehérje:	42,2389 g	Fehérje:	38,3098 g
Szénhidrát:	162,9460 g	Szénhidrát:	68,5944 g	Szénhidrát:	112,6488 g	Szénhidrát:	76,8751 g	Szénhidrát:	79,7165 g
Só:	3,6298 g	Só:	3,7497 g	Só:	1,8850 g	Só:	2,0088 g	Só:	3,5383 g
Cukor:	67,6994 g	Cukor:	7,1133 g	Cukor:	3,2282 g	Cukor:	5,7656 g	Cukor:	2,1010 g
Tel.zsírsv:	2,0830 g	Tel.zsírsv:	12,3830 g	Tel.zsírsv:	4,8291 g	Tel.zsírsv:	8,5154 g	Tel.zsírsv:	3,8060 g