

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2021/07/26

Hétfő
2021/07/26

Kedd
2021/07/27

Szerda
2021/07/28

Csütörtök
2021/07/29

Péntek
2021/07/30

Szombat
2021/07/31

Vasárnap
2021/08/01

Paradicsom lev 873,65 kJ 209,53 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Sertés ragulev 998,74 kJ 238,83 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldség lev 568,56 kJ 138,94 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Gyümölcs lev 750,96 kJ 179,63 kcal A: Glutén, Tej,	Csontlev 544,75 kJ 132,95 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tojás lev 437,53 kJ 104,68 kcal A: Glutén, Tojás,	Szárnyas apróléklev 461,82 kJ 110,46 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,
Brassói aprópecsen 2.196,80 kJ 525,34 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Káposztás koc 2.114,59 kJ 505,65 kcal A: Glutén, Tojás,	Rántott halfilé 1.481,22 kJ 354,20 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Halak,	Pirított csirkem 693,82 kJ 166,03 kcal A: Tej,	Zöldbab fozel 1.042,75 kJ 249,35 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Stefánia vagda 1.700,81 kJ 406,71 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Galus 1.493,43 kJ 357,12 kcal A: Glutén, Tojás,
	Rostos gyümölcslé 100%-os 267,64 kJ 64,00 kcal	Petrezselymes burgon 1.157,52 kJ 276,79 kcal	Rizs kör 1.087,93 kJ 260,15 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csirkepörkö 1.559,52 kJ 372,92 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,	Kovászos ubor 52,20 kJ 12,48 kcal A: Glutén,	Meggyes rétv 1.108,20 kJ 265,00 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,
		Savanyús 47,00 kJ 11,24 kcal	Uborka salá 188,91 kJ 45,17 kcal		Burgonyapü 1.371,66 kJ 328,00 kcal A: Tej,	Zöldborsós toká 876,08 kJ 209,49 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,

Kalória:	734,87kcal	Kalória:	808,48kcal	Kalória:	781,17kcal	Kalória:	650,99kcal	Kalória:	755,22kcal	Kalória:	851,87kcal	Kalória:	942,07kcal
Energia:	3.070,45kJ	Energia:	3.380,97 kJ	Energia:	3.254,30 kJ	Energia:	2.721,63kJ	Energia:	3.147,02kJ	Energia:	3.562,21kJ	Energia:	3.939,54 kJ
Zsír::	30,2412 g	Zsír::	20,1327 g	Zsír::	23,8203 g	Zsír::	18,9899 g	Zsír::	36,6314 g	Zsír::	37,7850 g	Zsír::	53,5683 g
Fehérje:	29,1737 g	Fehérje:	32,2339 g	Fehérje:	39,0465 g	Fehérje:	29,7369 g	Fehérje:	60,2611 g	Fehérje:	32,0979 g	Fehérje:	53,4463 g
Szénhidrát:	73,5595 g	Szénhidrát:	106,7822 g	Szénhidrát:	92,8464 g	Szénhidrát:	96,5432 g	Szénhidrát:	54,9174 g	Szénhidrát:	95,2853 g	Szénhidrát:	127,8077 g
Só:	2,4010 g	Só:	3,2421 g	Só:	2,6823 g	Só:	2,8238 g	Só:	3,2722 g	Só:	3,0732 g	Só:	2,3061 g
Cukor:	16,7733 g	Cukor:	25,0349 g	Cukor:	12,6715 g	Cukor:	28,2591 g	Cukor:	9,9900 g	Cukor:	22,5811 g	Cukor:	7,2322 g
Tel.zsírsvav:	1,3618 g	Tel.zsírsvav:	2,0425 g	Tel.zsírsvav:	1,3544 g	Tel.zsírsvav:	2,2802 g	Tel.zsírsvav:	8,4802 g	Tel.zsírsvav:	2,3319 g	Tel.zsírsvav:	6,0094 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2021/07/26

Hétfő 2021/07/26	Kedd 2021/07/27	Szerda 2021/07/28	Csütörtök 2021/07/29	Péntek 2021/07/30
Paradicsom lev 210 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 874 kJ	Sertés ragulev 239 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 999 kJ	Zöldség lev 139 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 569 kJ	Gyümölcs lev 180 kcal A:Glutén, Tej, 751 kJ	Csontlev 133 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 545 kJ
Keny 155 kcal A:Glutén, 647 kJ	Barna rizs kör 374 kcal 1.564 kJ	Rántott halfilé 354 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Halak, 1.481 kJ	Pirított csirkem 166 kcal A:Tej, 694 kJ	Zöldbab fozel 249 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.043 kJ
Brassói aprópecsen 525 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.197 kJ	Rostos gyümölcslé 100%-os 64 kcal 268 kJ	Petrezselymes burgon 277 kcal 1.158 kJ	Rizs kör 260 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.088 kJ	Csirkepörkö 373 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, 1.560 kJ
	Aszalt gyümölcsös csirker 226 kcal 947 kJ	Savanyús 11 kcal 47 kJ	Uborka salá 45 kcal 189 kJ	Keny 155 kcal A:Glutén, 647 kJ
		Keny 155 kcal A:Glutén, 647 kJ		

Kalória:	889,62 kcal	Kalória:	903,26kcal	Kalória:	935,92kcal	Kalória:	650,99kcal	Kalória:	909,97kcal
Energia:	3.717,60 kJ	Energia:	3.777,33kJ	Energia:	3.901,45 kJ	Energia:	2.721,63kJ	Energia:	3.794,17 kJ
Zsír:	31,9212 g	Zsír:	24,9887 g	Zsír:	25,5003 g	Zsír:	18,9899 g	Zsír:	38,3114 g
Fehérje:	33,3337 g	Fehérje:	50,3879 g	Fehérje:	43,2065 g	Fehérje:	29,7369 g	Fehérje:	64,4211 g
Szénhidrát:	103,2395 g	Szénhidrát:	116,2062 g	Szénhidrát:	122,5264 g	Szénhidrát:	96,5432 g	Szénhidrát:	84,5974 g
Só:	2,7460 g	Só:	2,5036 g	Só:	3,0273 g	Só:	2,8238 g	Só:	3,6172 g
Cukor:	31,0233 g	Cukor:	17,0479 g	Cukor:	26,9215 g	Cukor:	28,2591 g	Cukor:	24,2400 g
Tel.zsírsv:	1,9118 g	Tel.zsírsv:	2,0025 g	Tel.zsírsv:	1,9044 g	Tel.zsírsv:	2,2802 g	Tel.zsírsv:	9,0302 g