

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2021/10/11

Hétfő 2021/10/11	Kedd 2021/10/12	Szerda 2021/10/13	Csütörtök 2021/10/14	Péntek 2021/10/15	Szombat 2021/10/16	Vasárnap 2021/10/17
Palóc lev 1.252,84 kJ 299,59 kcal A: Glutén, Tej,	Rakott kelkáposz 1.953,59 kJ 467,15 kcal A: Tej,	Zöldség lev 560,76 kJ 137,08 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Cukkinis csirkeme 1.171,91 kJ 280,23 kcal A: Glutén, Tej,	Gombalev 712,72 kJ 176,03 kcal A: Glutén, Tojás,	Gyümölcs lev 750,96 kJ 179,63 kcal A: Glutén, Tej,	Csontlev 544,75 kJ 132,95 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Gránátos koc 2.196,89 kJ 525,33 kcal A: Glutén,	Túrós pi 692,31 kJ 165,55 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Sertés szelet parasztos 2.260,83 kJ 540,69 kcal	Burgonya kör 1.061,37 kJ 253,80 kcal	Rizses h 1.798,32 kJ 430,03 kcal	Brassói aprópecsen 2.318,32 kJ 554,39 kcal	Lenecsefozel 1.171,19 kJ 280,06 kcal A: Glutén, Tej, Mustár,
Szilva 198,00 kJ 47,35 kcal	Tarhonya lev 483,98 kJ 119,65 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	Petrezselymes burgon 1.226,69 kJ 293,33 kcal	Tojás lev 437,53 kJ 104,68 kcal A: Glutén, Tojás,	Savanyúság cék 265,00 kJ 63,37 kcal	Savanyús 62,73 kJ 15,00 kcal A: Zeller, Mustár,	Sült tar 600,56 kJ 143,61 kcal
					Keny 647,15 kJ 154,75 kcal A: Glutén,	Lekváros piskóta teker 522,74 kJ 125,00 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezámag, Szezámag,
						Keny 647,15 kJ 154,75 kcal A: Glutén,
Kalória: 872,27kcal Energia: 3.647,73kJ Zsír:: 24,9516 g Fehérje: 32,7765 g Szénhidrát: 121,6821 g Só: 2,3429 g Cukor: 11,0637 g Tel.zsírsvav: 1,9629 g	Kalória: 752,36kcal Energia: 3.129,89 kJ Zsír:: 43,5841 g Fehérje: 31,0369 g Szénhidrát: 65,2858 g Só: 1,2072 g Cukor: 2,5661 g Tel.zsírsvav: 13,8004 g	Kalória: 971,10kcal Energia: 4.048,28 kJ Zsír:: 33,1266 g Fehérje: 40,4153 g Szénhidrát: 111,9751 g Só: 2,2481 g Cukor: 19,2490 g Tel.zsírsvav: 4,3419 g	Kalória: 638,72kcal Energia: 2.670,81kJ Zsír:: 21,2965 g Fehérje: 45,3949 g Szénhidrát: 70,0443 g Só: 2,3513 g Cukor: 8,6844 g Tel.zsírsvav: 4,7455 g	Kalória: 669,42kcal Energia: 2.776,05kJ Zsír:: 59,5944 g Fehérje: 85,5581 g Szénhidrát: 102,9780 g Só: 2,0397 g Cukor: 5,0920 g Tel.zsírsvav: 12,7933 g	Kalória: 903,77kcal Energia: 3.779,16kJ Zsír:: 35,3641 g Fehérje: 32,4322 g Szénhidrát: 98,6268 g Só: 2,0876 g Cukor: 34,3848 g Tel.zsírsvav: 2,8370 g	Kalória: 836,37kcal Energia: 3.486,39 kJ Zsír:: 22,0231 g Fehérje: 44,6100 g Szénhidrát: 101,3012 g Só: 2,7913 g Cukor: 19,5420 g Tel.zsírsvav: 3,3669 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2021/10/11

Hétfő 2021/10/11	Kedd 2021/10/12	Szerda 2021/10/13	Csütörtök 2021/10/14	Péntek 2021/10/15
Palóc lev 300 kcal A:Glutén, Tej, 1.253 kJ	Rakott kelkáposz 467 kcal A:Tej, 1.954 kJ	Zöldség lev 139 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 569 kJ	Cukkinis csirkeme 280 kcal A:Glutén, Tej, 1.172 kJ	Gombalev 176 kcal A:Glutén, Tojás, 713 kJ
Gránátos koc 525 kcal A:Glutén, 2.197 kJ	Keny 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ	Sertés szelet parasztos 587 kcal 2.454 kJ	Burgonya kör 254 kcal 1.061 kJ	Körömpörkö 1.281 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, Diófélek, 5.354 kJ
Keny 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ	Túrós pi 166 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 692 kJ	Keny 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ	Keny 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ	Savanyúság cék 63 kcal 265 kJ
Szilva 47 kcal 198 kJ	Tarhonya lev 120 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélek, 484 kJ		Tojás lev 105 kcal A:Glutén, Tojás, 438 kJ	Keny 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ

Kalória: 1.181,77 kcal
Energia: 4.942,03 kJ
Zsír:: 28,3116 g
Fehérje: 41,0965 g
Szénhidrát: 181,0421 g
Só: 3,0329 g
Cukor: 39,5637 g
Tel.zsírsvav: 3,0629 g

Kalória: 1.061,86kcal
Energia: 4.424,19kJ
Zsír:: 46,9441 g
Fehérje: 39,3569 g
Szénhidrát: 124,6458 g
Só: 2,9672 g
Cukor: 31,0661 g
Tel.zsírsvav: 7,7004 g

Kalória: 1.035,25kcal
Energia: 4.316,56 kJ
Zsír:: 33,6281 g
Fehérje: 44,1408 g
Szénhidrát: 129,6311 g
Só: 4,6568 g
Cukor: 40,2685 g
Tel.zsírsvav: 11,6244 g

Kalória: 948,22kcal
Energia: 3.965,11kJ
Zsír:: 24,6565 g
Fehérje: 53,7149 g
Szénhidrát: 129,4043 g
Só: 3,0413 g
Cukor: 37,1844 g
Tel.zsírsvav: 5,8455 g

Kalória: 1.829,41kcal
Energia: 7.626,36 kJ
Zsír:: 120,6613 g
Fehérje: 79,4132 g
Szénhidrát: 95,8523 g
Só: 3,4184 g
Cukor: 30,5757 g
Tel.zsírsvav: 2,1136 g