

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00	Szombat 2021/11/27 0:00:00	Vasárnap 2021/11/28 0:00:00
Száraz bablev 1.268,12 kJ 303,24 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Almalev 856,53 kJ 204,88 kcal A: Glutén, Tej,	Zöldség lev 568,56 kJ 138,94 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csontlev 544,75 kJ 132,95 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Brokkoli krémlev 657,15 kJ 157,14 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Sertés ragulev 995,86 kJ 238,14 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Daragaluska lev 729,47 kJ 174,43 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Párolt tilápiafi 572,08 kJ 136,80 kcal A: Halak,	Grill csirkeme 703,73 kJ 168,28 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szójabab,	Sertéspaprik 856,30 kJ 204,76 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Tészta kör 1.640,56 kJ 392,30 kcal A: Glutén, Tojás, Szójabab,	Rántott gom 1.354,29 kJ 323,85 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,	Túrós csus 2.358,97 kJ 564,09 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,	Töltött káposz 2.279,13 kJ 545,00 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,
Zöldséges bulg 1.359,20 kJ 325,02 kcal A: Glutén, Szójabab,	Friss salá 141,63 kJ 33,87 kcal	Galus 1.455,01 kJ 347,93 kcal A: Glutén, Tojás, Szójabab,	Erdei gombás marhara 1.353,10 kJ 323,56 kcal A: Zeller, Szójabab, Kén-dioxid,	Petrezselymes burgon 1.226,69 kJ 293,33 kcal A: Szójabab,		Muff 1.224,46 kJ 292,80 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,
	Keny 1.553,16 kJ 371,40 kcal A: Glutén,			Csemege ubor 40,60 kJ 9,71 kcal A: Mustár,		

Kalória:	765,06kcal	Kalória:	778,42kcal	Kalória:	691,64kcal	Kalória:	848,81kcal	Kalória:	784,03kcal	Kalória:	802,23kcal	Kalória:	1.012,23kcal
Energia:	3.199,40kJ	Energia:	3.255,05 kJ	Energia:	2.879,87 kJ	Energia:	3.538,41kJ	Energia:	3.278,72kJ	Energia:	3.354,83kJ	Energia:	4.233,06 kJ
Zsír::	22,1216 g	Zsír::	15,3041 g	Zsír::	24,9329 g	Zsír::	36,3911 g	Zsír::	33,1198 g	Zsír::	31,3237 g	Zsír::	57,9775 g
Fehérje:	38,6256 g	Fehérje:	42,7865 g	Fehérje:	51,1370 g	Fehérje:	41,9167 g	Fehérje:	24,0862 g	Fehérje:	38,6659 g	Fehérje:	31,3334 g
Szénhidrát:	98,4422 g	Szénhidrát:	100,9204 g	Szénhidrát:	104,2375 g	Szénhidrát:	85,8304 g	Szénhidrát:	90,8020 g	Szénhidrát:	85,6822 g	Szénhidrát:	93,8839 g
Só:	2,3537 g	Só:	2,3697 g	Só:	3,0470 g	Só:	3,6649 g	Só:	3,3557 g	Só:	1,8851 g	Só:	3,5062 g
Cukor:	2,9004 g	Cukor:	62,3705 g	Cukor:	3,7559 g	Cukor:	6,4180 g	Cukor:	9,7525 g	Cukor:	10,7649 g	Cukor:	30,1990 g
Tel.zsírsvav:	1,5410 g	Tel.zsírsvav:	5,8150 g	Tel.zsírsvav:	1,3167 g	Tel.zsírsvav:	2,3812 g	Tel.zsírsvav:	5,4575 g	Tel.zsírsvav:	7,4195 g	Tel.zsírsvav:	21,4737 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00	Szombat 2021/11/27 0:00:00	Vasárnap 2021/11/28 0:00:00
Száraz bablev 1.268,12 kJ 303,24 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Almalev 856,53 kJ 204,88 kcal A: Glutén, Tej,	Zöldség lev 568,56 kJ 138,94 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csontlev 544,75 kJ 132,95 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Brokkoli krémlev 657,15 kJ 157,14 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,		
Szilvás gomb 2.519,16 kJ 602,42 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab,	Tarhonyás h 2.797,92 kJ 669,06 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Sertéspaprik 1.033,68 kJ 247,18 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Tészta kör 1.640,56 kJ 392,30 kcal A: Glutén, Tojás, Szójabab,	Rántott sertésszel 1.930,50 kJ 461,63 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,		
Keny 776,58 kJ 185,70 kcal A: Glutén,	Keny 1.294,30 kJ 309,50 kcal A: Glutén,	Galus 1.455,01 kJ 347,93 kcal A: Glutén, Tojás, Szójabab,	Keny 1.294,30 kJ 309,50 kcal A: Glutén,	Petrezselymes burgon 1.226,69 kJ 293,33 kcal A: Szójabab,		
	Savanyú káposz 34,80 kJ 8,32 kcal A: Mustár,	Keny 1.294,30 kJ 309,50 kcal A: Glutén,	Erdei gombás marhara 1.353,10 kJ 323,56 kcal A: Zeller, Szójabab, Kén-dioxid,	Csemege ubor 40,60 kJ 9,71 kcal A: Mustár,		
				Keny 647,15 kJ 154,75 kcal A: Glutén,		
Kalória: 1.091,36kcal Energia: 4.563,86kJ Zsír:: 21,2787 g Fehérje: 27,9760 g Szénhidrát: 186,8245 g Só: 3,5977 g Cukor: 67,1204 g Tel.zsírsvav: 2,8810 g	Kalória: 1.191,75kcal Energia: 4.983,55 kJ Zsír:: 30,0422 g Fehérje: 48,2553 g Szénhidrát: 164,3672 g Só: 2,3782 g Cukor: 53,7425 g Tel.zsírsvav: 6,8245 g	Kalória: 1.043,55kcal Energia: 4.351,55 kJ Zsír:: 32,9977 g Fehérje: 59,5108 g Szénhidrát: 163,5175 g Só: 4,2878 g Cukor: 32,2584 g Tel.zsírsvav: 2,9340 g	Kalória: 1.158,31kcal Energia: 4.832,71kJ Zsír:: 39,7511 g Fehérje: 50,2367 g Szénhidrát: 145,1904 g Só: 4,3549 g Cukor: 34,9180 g Tel.zsírsvav: 3,4812 g	Kalória: 1.076,56kcal Energia: 4.502,08kJ Zsír:: 44,6983 g Fehérje: 40,5078 g Szénhidrát: 120,4671 g Só: 4,2927 g Cukor: 26,0415 g Tel.zsírsvav: 6,5705 g	Kalória: 1.076,56kcal Energia: 4.502,08kJ Zsír:: 44,6983 g Fehérje: 40,5078 g Szénhidrát: 120,4671 g Só: 4,2927 g Cukor: 26,0415 g Tel.zsírsvav: 6,5705 g	Kalória: 1.076,56kcal Energia: 4.502,08kJ Zsír:: 44,6983 g Fehérje: 40,5078 g Szénhidrát: 120,4671 g Só: 4,2927 g Cukor: 26,0415 g Tel.zsírsvav: 6,5705 g