

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"  
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00	Szombat 2022/01/15 0:00:00	Vasárnap 2022/01/16 0:00:00
<b>Tarhonya lev</b> 1.637,46 kJ    395,48 kcal A: Glutén, Tojás, Szójabab,	<b>Tojás lev</b> 437,53 kJ    104,68 kcal A: Glutén, Tojás, Szójabab,	<b>Száraz bablev</b> 998,89 kJ    238,86 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	<b>Frankfurti lev</b> 1.119,03 kJ    267,62 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	<b>Zöldségleves árnagvönögv</b> 651,13 kJ    155,70 kcal A: Glutén, Zeller,	<b>Lebbencs lev</b> 861,99 kJ    207,37 kcal A: Glutén, Tojás,	<b>Csontlev</b> 544,75 kJ    132,95 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
<b>Sült pulykame</b> 845,40 kJ    202,16 kcal A: Szójabab,	<b>Párolt csirkeme</b> 421,54 kJ    100,80 kcal	<b>Rántott karfi</b> 1.421,97 kJ    340,03 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,	<b>Harcapaprik</b> 992,98 kJ    237,45 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	<b>Sült csirke-co</b> 1.340,28 kJ    320,50 kcal A: Szójabab,	<b>Rakott zöldb</b> 2.123,80 kJ    507,86 kcal A: Tej, Szójabab,	<b>Párizsi csirkeme</b> 1.159,01 kJ    277,15 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,
<b>Zellerpü</b> 296,37 kJ    70,87 kcal A: Tej, Zeller,	<b>Bulg</b> 1.603,13 kJ    383,35 kcal A: Glutén, Szójabab,	<b>Zöldséges kuszku</b> 1.310,62 kJ    331,88 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	<b>Túrós csus</b> 1.988,87 kJ    475,59 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,	<b>Majonézes kukorica saláta</b> 1.674,32 kJ    400,37 kcal A: Tojás, Tej, Mustár,	<b>Sütemé</b> 892,84 kJ    213,50 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, Szezám,	<b>Rizibi</b> 967,27 kJ    231,30 kcal A: Szójabab,
	<b>Al</b> 326,19 kJ    78,00 kcal		<b>Mandar</b> 196,00 kJ    46,87 kcal	<b>Túrós pi</b> 692,31 kJ    165,55 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,		<b>Savanyúság cék</b> 265,00 kJ    63,37 kcal

Kalória:	668,51kcal	Kalória:	666,83kcal	Kalória:	910,77kcal	Kalória:	1.027,52kcal	Kalória:	1.042,12kcal	Kalória:	928,72kcal	Kalória:	704,77kcal
Energia:	2.779,24kJ	Energia:	2.788,39 kJ	Energia:	3.731,48 kJ	Energia:	4.296,88kJ	Energia:	4.358,05kJ	Energia:	3.878,63kJ	Energia:	2.936,03 kJ
Zsír:	15,8388 g	Zsír:	15,2452 g	Zsír:	32,6300 g	Zsír:	57,0144 g	Zsír:	60,0215 g	Zsír:	56,0168 g	Zsír:	25,4402 g
Fehérje:	51,0929 g	Fehérje:	37,4286 g	Fehérje:	30,1289 g	Fehérje:	50,4011 g	Fehérje:	63,4283 g	Fehérje:	32,7755 g	Fehérje:	43,1435 g
Szénhidrát:	83,1707 g	Szénhidrát:	108,3801 g	Szénhidrát:	117,0931 g	Szénhidrát:	77,7983 g	Szénhidrát:	73,6342 g	Szénhidrát:	72,2623 g	Szénhidrát:	91,6542 g
Só:	0,2299 g	Só:	2,3506 g	Só:	2,0713 g	Só:	3,0621 g	Só:	3,3640 g	Só:	3,6445 g	Só:	1,9396 g
Cukor:	13,8621 g	Cukor:	2,9092 g	Cukor:	12,0507 g	Cukor:	6,9608 g	Cukor:	15,1053 g	Cukor:	25,1129 g	Cukor:	5,9985 g
Tel.zsírsvav:	8,3304 g	Tel.zsírsvav:	0,9883 g	Tel.zsírsvav:	4,0000 g	Tel.zsírsvav:	13,4181 g	Tel.zsírsvav:	5,5640 g	Tel.zsírsvav:	21,7683 g	Tel.zsírsvav:	2,0462 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "B"  
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00
<b>Tarhonya lev</b>  120 kcal 484 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	<b>Tojás lev</b>  105 kcal 438 kJ A:Glutén, Tojás, Szójabab,	<b>Száraz bablev</b>  239 kcal 999 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	<b>Frankfurti lev</b>  331 kcal 1.385 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	<b>Zöldségleves árpagyönggy</b>  63 kcal 263 kJ A:Glutén, Zeller,
<b>Bolognai spaget</b>  733 kcal 3.067 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Rákfélék,	<b>Csülök Pékné mód</b>  1.050 kcal 4.389 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	<b>Burgonya fozel</b>  320 kcal 1.335 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Harcsapaprik</b>  237 kcal 993 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Kén-dioxid, Halak,	<b>Töltött káposz</b>  545 kcal 2.279 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,
<b>Keny</b>  310 kcal 1.294 kJ A:Glutén,	<b>AI</b>  78 kcal 326 kJ	<b>Sertéspörkö</b>  205 kcal 857 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Kén-dioxid,	<b>Túrós csus</b>  587 kcal 2.456 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,	<b>Sütemé</b>  366 kcal 1.531 kJ A:Glutén, Tojás, Diófélék,
	<b>Keny</b>  310 kcal 1.294 kJ A:Glutén,	<b>Keny</b>  310 kcal 1.294 kJ A:Glutén,	<b>Mandar</b>  47 kcal 196 kJ	<b>Keny</b>  310 kcal 1.294 kJ A:Glutén,
			<b>Keny</b>  310 kcal 1.294 kJ A:Glutén,	

Kalória:	1.162,57 kcal	Kalória:	1.541,77kcal	Kalória:	1.073,02kcal	Kalória:	1.512,17kcal	Kalória:	1.283,60kcal
Energia:	4.845,29 kJ	Energia:	6.447,29kJ	Energia:	4.485,74 kJ	Energia:	6.323,64kJ	Energia:	5.367,89 kJ
Zsír::	41,5986 g	Zsír::	82,5144 g	Zsír::	28,4449 g	Zsír::	63,0144 g	Zsír::	58,3823 g
Fehérje:	43,8205 g	Fehérje:	48,9239 g	Fehérje:	47,4314 g	Fehérje:	64,8211 g	Fehérje:	37,7579 g
Szénhidrát:	141,9416 g	Szénhidrát:	143,3960 g	Szénhidrát:	149,3873 g	Szénhidrát:	167,1183 g	Szénhidrát:	151,8367 g
Só:	2,8359 g	Só:	2,5292 g	Só:	2,3380 g	Só:	3,9581 g	Só:	3,9729 g
Cukor:	34,0834 g	Cukor:	40,8111 g	Cukor:	37,3178 g	Cukor:	38,6858 g	Cukor:	48,3143 g
Tel.zsírsvav:	6,3189 g	Tel.zsírsvav:	8,5773 g	Tel.zsírsvav:	2,6734 g	Tel.zsírsvav:	15,5821 g	Tel.zsírsvav:	12,7007 g