

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2022/03/28

Hétfő
2022/03/28

Kedd
2022/03/29

Szerda
2022/03/30

Csütörtök
2022/03/31

Péntek
2022/04/01

Szombat
2022/04/02

Vasárnap
2022/04/03

Tarhonya lev 483,98 kJ 119,65 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Csontlev 581,70 kJ 141,79 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Karfiol lev 707,93 kJ 169,28 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék,	Gyümölcs lev 750,96 kJ 179,63 kcal A: Glutén, Tej,	Húsgombóc lev 763,05 kJ 182,46 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller, Szójabab, Szezám,	Daragaluska lev 713,87 kJ 170,70 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Újházi tyúkhúslev 883,47 kJ 211,28 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Zöldborsó fozel 1.383,12 kJ 358,73 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Sertésflekk 699,97 kJ 167,38 kcal A: Mustár, Szójabab,	Harcapaprik 992,98 kJ 237,45 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Vaddisznó pörkölt 1.234,10 kJ 295,14 kcal A: Zeller, Szójabab, Kén-dioxid,	Cukkinis lecsó 1.257,36 kJ 300,67 kcal A: Tojás, Szójabab,	Borsos marhatoká 1.083,13 kJ 259,00 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,	Erdélyi rakott káposz 2.496,79 kJ 597,05 kcal A: Tej,
Rántott sertésszel 2.066,83 kJ 494,23 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,	Burgonya kör 1.279,25 kJ 305,90 kcal A: Szójabab,	Tészta kör 1.722,68 kJ 411,94 kcal A: Glutén, Tojás, Szójabab,	Galus 1.206,00 kJ 288,39 kcal A: Glutén, Tojás,	Bulg 1.603,13 kJ 383,35 kcal A: Glutén, Szójabab,	Tarhonya kör 1.504,49 kJ 359,76 kcal A: Glutén, Tojás, Szójabab,	Linzer kari 452,69 kJ 108,25 kcal A: Glutén, Tojás, Szójabab,
	AI 326,19 kJ 78,00 kcal		Savanyús 60,22 kJ 14,40 kcal		Csemege ubor 52,20 kJ 12,48 kcal A: Mustár,	
	Keny 1.294,30 kJ 309,50 kcal A: Glutén,					

Kalória:	972,61kcal	Kalória:	1.002,57kcal	Kalória:	818,67kcal	Kalória:	777,55kcal	Kalória:	866,48kcal	Kalória:	801,95kcal	Kalória:	916,58kcal
Energia:	3.933,93kJ	Energia:	4.181,41 kJ	Energia:	3.423,59 kJ	Energia:	3.251,28kJ	Energia:	3.623,54kJ	Energia:	3.353,69kJ	Energia:	3.832,95 kJ
Zsír::	39,7344 g	Zsír::	25,5070 g	Zsír::	30,9155 g	Zsír::	35,6732 g	Zsír::	36,3589 g	Zsír::	33,6531 g	Zsír::	51,3229 g
Fehérje:	57,1266 g	Fehérje:	38,5208 g	Fehérje:	38,7355 g	Fehérje:	32,8683 g	Fehérje:	46,3733 g	Fehérje:	35,6833 g	Fehérje:	45,2026 g
Szénhidrát:	84,4760 g	Szénhidrát:	148,2869 g	Szénhidrát:	95,9468 g	Szénhidrát:	110,8069 g	Szénhidrát:	122,9804 g	Szénhidrát:	82,8476 g	Szénhidrát:	73,2020 g
Só:	2,9294 g	Só:	2,2614 g	Só:	3,1752 g	Só:	4,1596 g	Só:	1,0216 g	Só:	3,3922 g	Só:	2,7496 g
Cukor:	21,7146 g	Cukor:	45,3673 g	Cukor:	5,1291 g	Cukor:	21,0898 g	Cukor:	0,7217 g	Cukor:	4,3582 g	Cukor:	3,7852 g
Tel.zsírsvav:	12,0959 g	Tel.zsírsvav:	4,2343 g	Tel.zsírsvav:	3,0011 g	Tel.zsírsvav:	10,6190 g	Tel.zsírsvav:	2,1021 g	Tel.zsírsvav:	1,8655 g	Tel.zsírsvav:	22,4200 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2022/03/28

Hétfő 2022/03/28	Kedd 2022/03/29	Szerda 2022/03/30	Csütörtök 2022/03/31	Péntek 2022/04/01
Tarhonya lev 120 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélek, 484 kJ	Csontlev 146 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 599 kJ	Karfiol lev 169 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélek, 708 kJ	Gyümölcs lev 180 kcal A:Glutén, Tej, 751 kJ	Húsgombóc lev 189 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt, 791 kJ
Sült pulykame 166 kcal A:Szójabab, 693 kJ	Sertésfleck 167 kcal A:Mustár, Szójabab, 700 kJ	Ananászos csirkeme 479 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 2.004 kJ	Vaddisznó pörkölt 295 kcal A:Zeller, Szójabab, Kén-dioxid, 1.234 kJ	Buk 214 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélek, Szezám, Szezám, 893 kJ
Párolt sárgaré 152 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 635 kJ	Burgonya kör 525 kcal A:Szójabab, 2.194 kJ	Burgonya kör 306 kcal A:Szójabab, 1.279 kJ	Galus 288 kcal A:Glutén, Tojás, 1.206 kJ	
	AI 78 kcal 326 kJ		Savanyús 14 kcal 60 kJ	

Kalória:	437,21 kcal	Kalória:	915,99kcal	Kalória:	954,44kcal	Kalória:	777,55kcal	Kalória:	402,68kcal
Energia:	1.811,98 kJ	Energia:	3.819,34kJ	Energia:	3.991,37 kJ	Energia:	3.251,28kJ	Energia:	1.683,96 kJ
Zsír:	18,4356 g	Zsír:	36,0191 g	Zsír:	23,6290 g	Zsír:	35,6732 g	Zsír:	24,1186 g
Fehérje:	32,8929 g	Fehérje:	30,0222 g	Fehérje:	44,8075 g	Fehérje:	32,8683 g	Fehérje:	8,3985 g
Szénhidrát:	38,6110 g	Szénhidrát:	114,9819 g	Szénhidrát:	164,7205 g	Szénhidrát:	110,8069 g	Szénhidrát:	36,3689 g
Só:	1,0613 g	Só:	6,2754 g	Só:	1,8849 g	Só:	4,1596 g	Só:	2,0406 g
Cukor:	9,1267 g	Cukor:	9,0170 g	Cukor:	19,0874 g	Cukor:	21,0898 g	Cukor:	15,0524 g
Tel.zsírsv:	4,4738 g	Tel.zsírsv:	4,8740 g	Tel.zsírsv:	3,4301 g	Tel.zsírsv:	10,6190 g	Tel.zsírsv:	5,8090 g