

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"  
Dátum: 2022/11/14

**Hétfő**  
2022/11/14

**Kedd**  
2022/11/15

**Szerda**  
2022/11/16

**Csütörtök**  
2022/11/17

**Péntek**  
2022/11/18

**Szombat**  
2022/11/19

**Vasárnap**  
2022/11/20

<b>Frankfurti lev</b> 1.416,87 kJ 338,84 kcal A: Glutén, Tej, Szójabab,	<b>Erdélyi zöldbablev</b> 562,27 kJ 134,59 kcal A: Glutén, Tojás,	<b>Szárnyas ragulev</b> 381,00 kJ 91,13 kcal A: Zeller,	<b>Nyírségi gombóclev</b> 1.100,61 kJ 269,40 kcal A: Glutén,	<b>Daragaluska lev</b> 735,41 kJ 175,86 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	<b>Karalábé lev</b> 767,51 kJ 189,13 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	<b>Lebbencs lev</b> 861,99 kJ 207,37 kcal A: Glutén, Tojás,
<b>Gránátos koc</b> 2.196,89 kJ 525,33 kcal A: Glutén,	<b>Lecsós sertésszel</b> 1.109,77 kJ 265,37 kcal A: Glutén,	<b>Brassói aprópecsen</b> 2.728,41 kJ 652,46 kcal	<b>Rakott kelkáposz</b> 2.093,51 kJ 500,61 kcal A: Tej,	<b>Borsos tokány</b> 1.415,10 kJ 338,39 kcal A: Tej,	<b>Rakott burgonya kolbássz</b> 1.662,75 kJ 397,61 kcal A: Tojás, Tej,	<b>Tökfozel</b> 821,97 kJ 196,55 kcal A: Glutén, Tej,
<b>Al</b> 326,19 kJ 78,00 kcal	<b>Rizs kör</b> 1.547,30 kJ 370,00 kcal	<b>Csemege uborka (édesítőszerre)</b> 58,00 kJ 13,87 kcal A: Mustár,		<b>Tarhonya kör</b> 1.504,49 kJ 359,76 kcal A: Glutén, Tojás,	<b>Vegyes savanyúság (édesítőszerrel)</b> 43,91 kJ 10,50 kcal A: Zeller, Mustár,	<b>Sült csirke-co</b> 1.340,28 kJ 320,50 kcal
				<b>Vegyes savanyúság (édesítőszerrel)</b> 52,69 kJ 12,60 kcal		<b>Fá</b> 424,30 kJ 101,46 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab,

Kalória:	942,17kcal	Kalória:	769,96kcal	Kalória:	757,46kcal	Kalória:	770,02kcal	Kalória:	886,60kcal	Kalória:	597,24kcal	Kalória:	825,88kcal
Energia:	3.939,95kJ	Energia:	3.219,34 kJ	Energia:	3.167,42 kJ	Energia:	3.194,12kJ	Energia:	3.707,69kJ	Energia:	2.474,17kJ	Energia:	3.448,54 kJ
Zsír::	29,9517 g	Zsír::	25,8218 g	Zsír::	52,7255 g	Zsír::	48,8876 g	Zsír::	42,7863 g	Zsír::	29,6167 g	Zsír::	36,6255 g
Fehérje:	28,5606 g	Fehérje:	38,4460 g	Fehérje:	41,3094 g	Fehérje:	41,1032 g	Fehérje:	36,1694 g	Fehérje:	17,8067 g	Fehérje:	59,0313 g
Szénhidrát:	135,1830 g	Szénhidrát:	101,9391 g	Szénhidrát:	62,2552 g	Szénhidrát:	52,3270 g	Szénhidrát:	82,8335 g	Szénhidrát:	63,0038 g	Szénhidrát:	70,4841 g
Só:	2,9064 g	Só:	3,6330 g	Só:	2,7038 g	Só:	3,2138 g	Só:	4,0373 g	Só:	3,3333 g	Só:	2,5839 g
Cukor:	12,5387 g	Cukor:	2,7658 g	Cukor:	3,8033 g	Cukor:	3,5570 g	Cukor:	5,1265 g	Cukor:	10,4128 g	Cukor:	7,0823 g
Tel.zsírsvav:	3,6599 g	Tel.zsírsvav:	7,3342 g	Tel.zsírsvav:	14,2659 g	Tel.zsírsvav:	13,7590 g	Tel.zsírsvav:	11,9250 g	Tel.zsírsvav:	5,0027 g	Tel.zsírsvav:	8,8511 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "B"  
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
<b>Frankfurti lev</b> 343 kcal 1.432 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	<b>Erdélyi zöldbablev</b> 136 kcal 569 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Szárnyas apróléklev</b> 92 kcal 386 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	<b>Nyírségi gombóclev</b> 269 kcal 1.101 kJ A:Glutén,	<b>Daragaluska lev</b> 176 kcal 735 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
<b>Gránátos koc</b> 525 kcal 2.197 kJ A:Glutén,	<b>Lecsós sertésszel</b> 265 kcal 1.110 kJ A:Glutén,	<b>Brassói aprópecsen</b> 654 kcal 2.735 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Rakott kelkáposz</b> 501 kcal 2.094 kJ A:Tej,	<b>Borsos tokány</b> 338 kcal 1.415 kJ A:Tej,
<b>Al</b> 78 kcal 326 kJ	<b>Rizs kör</b> 372 kcal 1.554 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Csemege uborka (édesítőszerre)</b> 14 kcal 58 kJ A:Mustár,	<b>Keny</b> 310 kcal 1.294 kJ A:Glutén,	<b>Tarhonya kör</b> 360 kcal 1.504 kJ A:Glutén, Tojás,
<b>Keny</b> 310 kcal 1.294 kJ A:Glutén,	<b>Keny</b> 310 kcal 1.294 kJ A:Glutén,	<b>Keny</b> 310 kcal 1.294 kJ A:Glutén,		<b>Vegyes savanyúság (édesítőszerrel)</b> 13 kcal 53 kJ

Kalória: 1.255,40 kcal  
Energia: 5.249,84 kJ  
Zsír:: 33,3287 g  
Fehérje: 36,9036 g  
Szénhidrát: 195,3830 g  
Só: 3,5987 g  
Cukor: 41,0837 g  
Tel.zsírsvav: 4,7649 g

Kalória: 1.082,82kcal  
Energia: 4.527,68kJ  
Zsír:: 29,1971 g  
Fehérje: 46,7867 g  
Szénhidrát: 162,0551 g  
Só: 4,3251 g  
Cukor: 31,3063 g  
Tel.zsírsvav: 8,4387 g

Kalória: 1.069,83kcal  
Energia: 4.473,73 kJ  
Zsír:: 56,0993 g  
Fehérje: 49,6869 g  
Szénhidrát: 122,2183 g  
Só: 3,4129 g  
Cukor: 32,5195 g  
Tel.zsírsvav: 15,3681 g

Kalória: 1.079,52kcal  
Energia: 4.488,41kJ  
Zsír:: 52,2476 g  
Fehérje: 49,4232 g  
Szénhidrát: 111,6870 g  
Só: 3,9038 g  
Cukor: 32,0570 g  
Tel.zsírsvav: 14,8590 g

Kalória: 886,60kcal  
Energia: 3.707,69 kJ  
Zsír:: 42,7863 g  
Fehérje: 36,1694 g  
Szénhidrát: 82,8335 g  
Só: 4,0373 g  
Cukor: 5,1265 g  
Tel.zsírsvav: 11,9250 g