

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2022/12/05

Hétfő
2022/12/05

Kedd
2022/12/06

Szerda
2022/12/07

Csütörtök
2022/12/08

Péntek
2022/12/09

Szombat
2022/12/10

Vasárnap
2022/12/11

Burgonya leves kolbássz 1.302,04 kJ 311,35 kcal A: Glutén,	Csontlev 514,28 kJ 125,66 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Brokkoli krémlev 696,51 kJ 166,55 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám,	Barackos almalev 673,49 kJ 161,10 kcal A: Glutén, Tej,	Palóc lev 775,30 kJ 185,39 kcal A: Glutén, Tej,	Zöldség lev 534,68 kJ 130,84 kcal A: Glutén, Tojás,	Tarhonya lev 480,27 kJ 118,76 kcal A: Glutén, Tojás,
Sertés Sztroganoff mód 1.334,37 kJ 319,08 kcal A: Glutén, Tej, Mustár,	Görög gy 734,97 kJ 175,75 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Rántott halfi 1.636,92 kJ 391,43 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Halak,	Sült csirke-co 1.289,56 kJ 308,37 kcal	Rétes 3.215,71 kJ 768,96 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Kén-dioxid,	Burgonya fozel 1.328,21 kJ 317,66 kcal A: Glutén, Tej,	Rakott kelkáposz 2.093,51 kJ 500,61 kcal A: Tej,
Rizs kör 1.415,88 kJ 338,57 kcal	Friss saláta öntett 528,64 kJ 126,41 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Kukoricás ri 1.395,52 kJ 333,71 kcal	Zöldséges bulg 1.491,57 kJ 356,67 kcal A: Glutén,	Al 282,70 kJ 67,60 kcal	Fasí 1.886,93 kJ 451,21 kcal A: Glutén, Tojás,	Keny 1.294,30 kJ 309,50 kcal A: Glutén,
Naran 173,00 kJ 41,37 kcal						

Kalória:	1.010,38kcal	Kalória:	427,83kcal	Kalória:	891,69kcal	Kalória:	826,14kcal	Kalória:	1.021,95kcal	Kalória:	899,72kcal	Kalória:	928,88kcal
Energia:	4.225,30kJ	Energia:	1.777,89 kJ	Energia:	3.728,95 kJ	Energia:	3.454,62kJ	Energia:	4.273,71kJ	Energia:	3.749,83kJ	Energia:	3.868,08 kJ
Zsír::	41,9169 g	Zsír::	13,4848 g	Zsír::	35,3801 g	Zsír::	22,5039 g	Zsír::	44,9604 g	Zsír::	38,8232 g	Zsír::	39,0470 g
Fehérje:	46,5475 g	Fehérje:	39,9676 g	Fehérje:	39,0029 g	Fehérje:	59,6523 g	Fehérje:	26,8663 g	Fehérje:	35,5242 g	Fehérje:	36,8709 g
Szénhidrát:	102,9313 g	Szénhidrát:	37,4973 g	Szénhidrát:	99,9928 g	Szénhidrát:	102,0170 g	Szénhidrát:	139,5645 g	Szénhidrát:	93,7949 g	Szénhidrát:	104,4355 g
Só:	2,6877 g	Só:	2,1854 g	Só:	2,6418 g	Só:	1,4954 g	Só:	0,5700 g	Só:	2,7187 g	Só:	2,9537 g
Cukor:	4,3281 g	Cukor:	12,1690 g	Cukor:	6,3903 g	Cukor:	19,5668 g	Cukor:	4,6410 g	Cukor:	18,8934 g	Cukor:	30,9203 g
Tel.zsírsv:	12,3393 g	Tel.zsírsv:	0,6660 g	Tel.zsírsv:	5,3330 g	Tel.zsírsv:	4,2337 g	Tel.zsírsv:	0,1243 g	Tel.zsírsv:	7,8710 g	Tel.zsírsv:	14,9004 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2022/12/05

Hétfő 2022/12/05	Kedd 2022/12/06	Szerda 2022/12/07	Csütörtök 2022/12/08	Péntek 2022/12/09
Burgonya leves kolbássz 351 kcal A:Glutén, 1.469 kJ	Csontlev 126 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 514 kJ	Brokkoli krémlev 167 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 697 kJ	Barackos almalev 171 kcal A:Glutén, Tej, 715 kJ	Palóc lev 302 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Kén-dioxid, 1.262 kJ
Sertés Sztroganoff mód 259 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.081 kJ	Körömpörkö 1.279 kcal A:Tej, Zeller, Kén-dioxid, 5.347 kJ	Sült tar 155 kcal 649 kJ	Debreceni sertéstoká 240 kcal A:Szójabab, 1.005 kJ	Rétes 769 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Kén-dioxid, 3.216 kJ
Rizs kör 370 kcal 1.547 kJ	Sós burgon 282 kcal 1.179 kJ	Burgonyapü 416 kcal A:Tej, 1.742 kJ	Tarhonya kör 360 kcal A:Glutén, Tojás, 1.504 kJ	Al 78 kcal 326 kJ
Naran 41 kcal 173 kJ	Vegyes savanyúság (édesítőszerrel) 13 kcal 53 kJ	Keny 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ	Keny 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ	Keny 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ
Keny 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ	Keny 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ			

Kalória:	1.330,71 kcal	Kalória:	2.008,60kcal	Kalória:	1.047,67kcal	Kalória:	1.080,73kcal	Kalória:	1.458,28kcal
Energia:	5.564,90 kJ	Energia:	8.387,89kJ	Energia:	4.381,27 kJ	Energia:	4.519,28kJ	Energia:	6.098,37 kJ
Zsír:	46,7058 g	Zsír:	118,2310 g	Zsír:	36,5764 g	Zsír:	31,8100 g	Zsír:	58,0032 g
Fehérje:	54,8610 g	Fehérje:	85,2093 g	Fehérje:	36,8450 g	Fehérje:	43,8574 g	Fehérje:	37,3689 g
Szénhidrát:	162,2913 g	Szénhidrát:	139,0451 g	Szénhidrát:	130,6440 g	Szénhidrát:	140,2414 g	Szénhidrát:	206,3274 g
Só:	3,3777 g	Só:	4,0595 g	Só:	4,2993 g	Só:	3,1350 g	Só:	1,6125 g
Cukor:	32,8281 g	Cukor:	41,0881 g	Cukor:	43,8360 g	Cukor:	50,1477 g	Cukor:	34,2951 g
Tel.zsírsv:	14,3026 g	Tel.zsírsv:	1,3316 g	Tel.zsírsv:	7,3030 g	Tel.zsírsv:	5,1509 g	Tel.zsírsv:	2,0630 g