

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2022/12/12

Hétfő 2022/12/12	Kedd 2022/12/13	Szerda 2022/12/14	Csütörtök 2022/12/15	Péntek 2022/12/16	Szombat 2022/12/17	Vasárnap 2022/12/18
Csontlev 552,06 kJ 134,70 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Lebbencs lev 861,99 kJ 207,37 kcal A: Glutén, Tojás,	Zöldség lev 478,01 kJ 117,29 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Lencsegyuly 1.658,22 kJ 396,52 kcal A: Glutén, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,	Szárnycs apróléklev 518,41 kJ 123,99 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	Karfiol lev 702,98 kJ 168,10 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Daragaluska lev 713,87 kJ 170,70 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,
Óvári sertés szel 1.220,95 kJ 291,96 kcal A: Tej,	Müzlis szel 327,02 kJ 78,20 kcal A: Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,	Erdélyi rakott káposz 2.477,65 kJ 592,47 kcal A: Tej,	Magyaros sertésszelet 1.484,31 kJ 354,94 kcal A: Glutén,	Rántott csirke-comb 2.092,45 kJ 500,36 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Sertéspörkö 1.347,11 kJ 322,13 kcal A: Zeller, Kén-dioxid,	Lecsós sertésszel 1.109,77 kJ 265,37 kcal A: Glutén,
Rizibiz 1.270,42 kJ 303,79 kcal	Zöldborsó fozel 1.376,10 kJ 357,05 kcal A: Glutén, Tej,		Burgonya kör 1.073,96 kJ 256,81 kcal	Petrezselymes burgon 1.226,69 kJ 293,33 kcal	Tészta kör 1.595,78 kJ 381,59 kcal	Rizis kör 1.547,30 kJ 370,00 kcal
Csemege uborka (édesítőszerre) 58,00 kJ 13,87 kcal A: Mustár,	Natur sertésszel 985,19 kJ 235,58 kcal			Vegyes savanyúság (édesítőszerrel) 43,91 kJ 10,50 kcal A: Zeller, Mustár,	Csemege uborka (édesítőszerre) 58,00 kJ 13,87 kcal A: Mustár,	
				Szaloncukor 318,66 kJ 76,20 kcal A: Szójabab,		
Kalória: 744,32kcal Energia: 3.101,43kJ Zsír:: 30,9821 g Fehérje: 41,6566 g Szénhidrát: 72,4560 g Só: 2,5511 g Cukor: 6,1825 g Tel.zsírsv: 52,7300 g	Kalória: 878,21kcal Energia: 3.550,31 kJ Zsír:: 34,1619 g Fehérje: 52,3023 g Szénhidrát: 75,7441 g Só: 3,0333 g Cukor: 27,1485 g Tel.zsírsv: 12,7823 g	Kalória: 709,76kcal Energia: 2.955,66 kJ Zsír:: 42,3466 g Fehérje: 31,6754 g Szénhidrát: 47,5534 g Só: 1,8056 g Cukor: 3,2090 g Tel.zsírsv: 8,9329 g	Kalória: 1.008,27kcal Energia: 4.216,49kJ Zsír:: 36,7108 g Fehérje: 67,4961 g Szénhidrát: 97,6463 g Só: 3,7937 g Cukor: 4,4273 g Tel.zsírsv: 11,5547 g	Kalória: 1.004,38kcal Energia: 4.200,12kJ Zsír:: 60,3870 g Fehérje: 57,6426 g Szénhidrát: 123,6299 g Só: 2,0308 g Cukor: 28,9113 g Tel.zsírsv: 17,1736 g	Kalória: 885,69kcal Energia: 3.703,86kJ Zsír:: 41,5121 g Fehérje: 38,6966 g Szénhidrát: 88,6928 g Só: 3,0211 g Cukor: 7,9021 g Tel.zsírsv: 11,5122 g	Kalória: 806,08kcal Energia: 3.370,94 kJ Zsír:: 28,7484 g Fehérje: 42,0141 g Szénhidrát: 100,7737 g Só: 4,1631 g Cukor: 2,3461 g Tel.zsírsv: 7,4639 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2022/12/12

Hétfő 2022/12/12	Kedd 2022/12/13	Szerda 2022/12/14	Csütörtök 2022/12/15	Péntek 2022/12/16
Csontlev 136 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 559 kJ	Lebbencs lev 207 kcal A:Glutén, Tojás, 862 kJ	Zöldség lev 119 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 486 kJ	Lencseguly 433 kcal A:Glutén, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, 1.812 kJ	Szárnyas apróléklev 125 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 523 kJ
Óvári sertés szel 292 kcal A:Tej, 1.221 kJ	Csülök Pékné mód 796 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 3.328 kJ	Erdélyi rakott káposz 592 kcal A:Tej, 2.478 kJ	Magyaros sertésszelet 462 kcal A:Glutén, 1.931 kJ	Rántott csirke-comb 493 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.062 kJ
Rizibi 304 kcal 1.270 kJ	Burgonya kör 306 kcal 1.279 kJ	Keny 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ	Keny 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ	Petrezselymes burgon 293 kcal 1.227 kJ
Csemege uborka (édesítőszerre) 14 kcal A:Mustár, 58 kJ	Keny 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ			Vegyes savanyúság (édesítőszerrel) 11 kcal A:Zeller, Mustár, 44 kJ
Keny 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ	Müzli szel 78 kcal A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 327 kJ			Szaloncukor 76 kcal A:Szójabab, 319 kJ
				Keny 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ
Kalória: 1.055,52 kcal Energia: 4.402,84 kJ Zsír:: 34,3511 g Fehérje: 49,9892 g Szénhidrát: 132,2489 g Só: 3,2475 g Cukor: 34,7050 g Tel.zsírsvav: 53,8332 g	Kalória: 1.696,76kcal Energia: 7.090,47kJ Zsír:: 89,9852 g Fehérje: 53,2365 g Szénhidrát: 152,6411 g Só: 3,2038 g Cukor: 48,0242 g Tel.zsírsvav: 12,7281 g	Kalória: 1.021,13kcal Energia: 4.257,76 kJ Zsír:: 45,7151 g Fehérje: 40,0069 g Szénhidrát: 107,3334 g Só: 2,4968 g Cukor: 31,7315 g Tel.zsírsvav: 10,0354 g	Kalória: 1.204,65kcal Energia: 5.037,73kJ Zsír:: 51,8441 g Fehérje: 69,1228 g Szénhidrát: 112,5030 g Só: 3,7170 g Cukor: 33,0040 g Tel.zsírsvav: 16,0480 g	Kalória: 1.307,85kcal Energia: 5.469,21 kJ Zsír:: 64,3976 g Fehérje: 64,7654 g Szénhidrát: 182,7705 g Só: 5,1656 g Cukor: 57,6072 g Tel.zsírsvav: 18,5225 g