

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"
Dátum: 2022/08/01

Hétfő
2022/08/01

Kedd
2022/08/02

Szerda
2022/08/03

Csütörtök
2022/08/04

Péntek
2022/08/05

Szombat
2022/08/06

Vasárnap
2022/08/07

Rizibi 967,27 kJ 231,30 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csontlev 544,75 kJ 132,95 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Lebbencs lev 845,07 kJ 203,32 kcal A: Glutén,	Zöldség lev 548,46 kJ 134,14 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Daragaluska lev 729,47 kJ 174,43 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Darálthús lev 1.002,77 kJ 245,39 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldség lev 548,46 kJ 134,14 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Uborka salá 188,91 kJ 45,17 kcal	Gránátos koc 2.196,89 kJ 525,33 kcal A: Glutén,	Sült sert 956,32 kJ 228,68 kcal	Tojásos galus 3.259,45 kJ 779,42 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Töltött papri 2.194,79 kJ 524,83 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	Fá 1.851,75 kJ 442,80 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab,	Csirkepörkö 1.563,11 kJ 373,78 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,
Zöldségkrém leves 1.106,65 kJ 264,63 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezámag,	Gyümöl 260,95 kJ 62,40 kcal	Egresmárt 958,94 kJ 229,39 kcal A: Glutén, Tej,	Fejes salá 333,40 kJ 79,73 kcal		Dinn 130,00 kJ 31,09 kcal	Galus 1.569,52 kJ 375,31 kcal A: Glutén, Tojás,
Rántott sertésszel 1.810,89 kJ 433,03 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,		Sütemé 844,74 kJ 202,00 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,				Kovászos ubor 52,20 kJ 12,48 kcal A: Glutén,

Kalória:	974,13kcal	Kalória:	720,68kcal	Kalória:	863,39kcal	Kalória:	993,28kcal	Kalória:	699,26kcal	Kalória:	719,27kcal	Kalória:	895,71kcal
Energia:	4.073,73kJ	Energia:	3.002,59 kJ	Energia:	3.605,08 kJ	Energia:	4.141,31kJ	Energia:	2.924,26kJ	Energia:	2.984,51kJ	Energia:	3.733,29 kJ
Zsír::	41,3683 g	Zsír::	13,3850 g	Zsír::	38,3114 g	Zsír::	50,7111 g	Zsír::	32,7105 g	Zsír::	30,0067 g	Zsír::	33,8250 g
Fehérje:	48,4197 g	Fehérje:	22,2352 g	Fehérje:	39,5453 g	Fehérje:	56,1369 g	Fehérje:	25,7088 g	Fehérje:	20,9902 g	Fehérje:	61,5852 g
Szénhidrát:	110,4550 g	Szénhidrát:	123,6523 g	Szénhidrát:	69,2299 g	Szénhidrát:	149,8324 g	Szénhidrát:	57,1641 g	Szénhidrát:	85,8320 g	Szénhidrát:	86,8898 g
Só:	3,3510 g	Só:	1,7188 g	Só:	2,6883 g	Só:	3,5888 g	Só:	3,7242 g	Só:	2,1081 g	Só:	2,6639 g
Cukor:	15,6925 g	Cukor:	12,4137 g	Cukor:	35,6305 g	Cukor:	13,5485 g	Cukor:	22,1636 g	Cukor:	20,3791 g	Cukor:	5,5420 g
Tel.zsírsvav:	5,1150 g	Tel.zsírsvav:	1,0121 g	Tel.zsírsvav:	8,4921 g	Tel.zsírsvav:	6,1794 g	Tel.zsírsvav:	8,6830 g	Tel.zsírsvav:	11,6171 g	Tel.zsírsvav:	4,8199 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "B"
Dátum: 2022/08/01

Hétfő 2022/08/01	Kedd 2022/08/02	Szerda 2022/08/03	Csütörtök 2022/08/04	Péntek 2022/08/05
Rizibi 231 kcal 967 kJ	Csontlev 133 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 545 kJ	Lebbencs lev 203 kcal A:Glutén, 845 kJ	Zöldség lev 134 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 548 kJ	Daragaluska lev 174 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 729 kJ
Uborka salá 45 kcal 189 kJ	Gránátos koc 525 kcal A:Glutén, 2.197 kJ	Rántott sa 310 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.296 kJ	Rántott sertésm 235 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 985 kJ	Töltött papri 537 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 2.246 kJ
Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	Gyümöl 62 kcal 261 kJ	Rizibi 231 kcal 967 kJ	Sült burgonya 568 kcal 2.376 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ
Zöldségkrém leves 265 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 1.107 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	Sütemé 202 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 845 kJ	Fejes salá 80 kcal 333 kJ	
Rántott sertésszel 433 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.811 kJ		Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	

Kalória:	1.252,68 kcal	Kalória:	999,23kcal	Kalória:	1.225,09kcal	Kalória:	1.295,95kcal	Kalória:	989,98kcal
Energia:	5.238,60 kJ	Energia:	4.167,46kJ	Energia:	5.117,99 kJ	Energia:	5.407,03kJ	Energia:	4.139,98 kJ
Zsír:	44,3923 g	Zsír:	16,4090 g	Zsír:	47,6054 g	Zsír:	59,1895 g	Zsír:	35,9145 g
Fehérje:	55,9077 g	Fehérje:	29,7232 g	Fehérje:	41,8406 g	Fehérje:	38,2949 g	Fehérje:	33,7008 g
Szénhidrát:	163,8790 g	Szénhidrát:	177,0763 g	Szénhidrát:	166,3081 g	Szénhidrát:	138,7919 g	Szénhidrát:	107,7081 g
Só:	3,9720 g	Só:	2,3398 g	Só:	3,6273 g	Só:	3,0118 g	Só:	4,3020 g
Cukor:	41,3425 g	Cukor:	38,0637 g	Cukor:	34,2078 g	Cukor:	40,2107 g	Cukor:	45,2936 g
Tel.zsírsv:	6,1050 g	Tel.zsírsv:	2,0021 g	Tel.zsírsv:	17,5931 g	Tel.zsírsv:	5,4316 g	Tel.zsírsv:	9,6370 g