

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "A"  
Dátum: 2022/08/22

**Hétfő**  
2022/08/22

**Kedd**  
2022/08/23

**Szerda**  
2022/08/24

**Csütörtök**  
2022/08/25

**Péntek**  
2022/08/26

**Szombat**  
2022/08/27

**Vasárnap**  
2022/08/28

<b>Csontlev</b> 653,43 kJ 158,94 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Reszelt tészta lev</b> 836,24 kJ 199,97 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Frankfurti lev</b> 1.384,79 kJ 331,17 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Lencse lev</b> 1.398,63 kJ 334,45 kcal A: Glutén, Tej, Mustár,	<b>Daragaluska lev</b> 729,47 kJ 174,43 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Egres lev</b> 505,68 kJ 120,92 kcal A: Glutén, Tej,	<b>Húslev</b> 534,10 kJ 127,74 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,
<b>Grill csirkeme</b> 703,73 kJ 168,28 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	<b>Sóska fozelék</b> 1.113,77 kJ 266,33 kcal A: Glutén, Tej,	<b>Aranygalus</b> 2.191,37 kJ 524,01 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Diófélek,	<b>Almamárt</b> 955,26 kJ 228,48 kcal A: Glutén, Tej,	<b>Töltött papri</b> 2.194,79 kJ 524,83 kcal A: Glutén, Tojás, Zeller,	<b>Fokhagymás szárnyasm</b> 871,37 kJ 208,37 kcal A: Glutén,	<b>Tökfozel</b> 587,68 kJ 140,53 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
<b>Friss saláta öntett</b> 528,64 kJ 126,41 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Fott kemény toj</b> 336,89 kJ 80,56 kcal A: Tojás,	<b>Vanília sodó</b> 603,46 kJ 144,30 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	<b>Párolt csirkeco</b> 1.223,21 kJ 292,50 kcal		<b>Burgonya kör</b> 1.279,25 kJ 305,90 kcal	<b>Csirkepörkö</b> 1.336,81 kJ 319,67 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,
<b>Keny</b> 1.294,30 kJ 309,50 kcal A: Glutén,	<b>Keny</b> 1.294,30 kJ 309,50 kcal A: Glutén,					<b>Muff</b> 1.660,21 kJ 397,00 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szójabab, Diófélek,

Kalória:	763,13kcal	Kalória:	856,36kcal	Kalória:	999,48kcal	Kalória:	855,43kcal	Kalória:	699,26kcal	Kalória:	635,19kcal	Kalória:	984,93kcal
Energia:	3.180,10kJ	Energia:	3.581,20 kJ	Energia:	4.179,62 kJ	Energia:	3.577,10kJ	Energia:	2.924,26kJ	Energia:	2.656,30kJ	Energia:	4.118,80 kJ
Zsír::	15,8378 g	Zsír::	38,7685 g	Zsír::	43,3455 g	Zsír::	29,1526 g	Zsír::	32,7105 g	Zsír::	19,1502 g	Zsír::	44,4138 g
Fehérje:	49,1992 g	Fehérje:	21,3402 g	Fehérje:	30,3235 g	Fehérje:	65,1956 g	Fehérje:	25,7088 g	Fehérje:	30,9861 g	Fehérje:	66,8146 g
Szénhidrát:	102,0022 g	Szénhidrát:	94,4614 g	Szénhidrát:	83,7052 g	Szénhidrát:	69,5592 g	Szénhidrát:	57,1641 g	Szénhidrát:	73,3041 g	Szénhidrát:	85,3670 g
Só:	2,5689 g	Só:	2,1792 g	Só:	2,1666 g	Só:	3,5855 g	Só:	3,7242 g	Só:	1,8986 g	Só:	2,9050 g
Cukor:	40,1375 g	Cukor:	47,8505 g	Cukor:	35,8064 g	Cukor:	35,6616 g	Cukor:	22,1636 g	Cukor:	20,4557 g	Cukor:	29,5754 g
Tel.zsírsvav:	1,5241 g	Tel.zsírsvav:	7,3383 g	Tel.zsírsvav:	9,3170 g	Tel.zsírsvav:	7,8942 g	Tel.zsírsvav:	1,4830 g	Tel.zsírsvav:	3,0843 g	Tel.zsírsvav:	3,4094 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: NYUGDÍJAS "B"  
Dátum: 2022/08/22

Hétfő 2022/08/22	Kedd 2022/08/23	Szerda 2022/08/24	Csütörtök 2022/08/25	Péntek 2022/08/26
<b>Csontlev</b> 133 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 545 kJ	<b>Reszelt tészta lev</b> 200 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 836 kJ	<b>Frankfurti lev</b> 331 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.385 kJ	<b>Lencse lev</b> 334 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.399 kJ	<b>Daragaluska lev</b> 174 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 729 kJ
<b>Kelkáposzta fozel</b> 264 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.105 kJ	<b>Erdomester kedven</b> 402 kcal A:Glutén, 1.679 kJ	<b>Aranygalus</b> 567 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélek, 2.372 kJ	<b>Almamárt</b> 228 kcal A:Glutén, Tej, 955 kJ	<b>Töltött papri</b> 525 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 2.195 kJ
<b>Fasi</b> 493 kcal A:Glutén, Tojás, 2.060 kJ	<b>Rizs kör</b> 260 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.088 kJ	<b>Kenyér és ásványvíz</b> 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	<b>Párolt csirkeco</b> 293 kcal 1.223 kJ	<b>Kenyér és ásványvíz</b> 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ
<b>Kenyér és ásványvíz</b> 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	<b>Kenyér és ásványvíz</b> 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	<b>Vanília sodó</b> 144 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 603 kJ	<b>Kenyér és ásványvíz</b> 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	

Kalória:	1.168,39 kcal	Kalória:	1.140,26kcal	Kalória:	1.321,26kcal	Kalória:	1.133,98kcal	Kalória:	977,81kcal
Energia:	4.874,31 kJ	Energia:	4.768,45kJ	Energia:	5.525,26 kJ	Energia:	4.741,97kJ	Energia:	4.089,12 kJ
Zsír::	50,6520 g	Zsír::	41,0974 g	Zsír::	46,3695 g	Zsír::	32,1766 g	Zsír::	35,7345 g
Fehérje:	43,6646 g	Fehérje:	51,5207 g	Fehérje:	37,8115 g	Fehérje:	72,6836 g	Fehérje:	33,1968 g
Szénhidrát:	124,4667 g	Szénhidrát:	155,1172 g	Szénhidrát:	137,1292 g	Szénhidrát:	122,9832 g	Szénhidrát:	110,5881 g
Só:	2,9326 g	Só:	3,9965 g	Só:	2,7876 g	Só:	4,2065 g	Só:	4,3452 g
Cukor:	39,1461 g	Cukor:	28,2211 g	Cukor:	72,0898 g	Cukor:	61,3116 g	Cukor:	47,8136 g
Tel.zsírsvav:	9,9060 g	Tel.zsírsvav:	6,1096 g	Tel.zsírsvav:	10,3070 g	Tel.zsírsvav:	8,8842 g	Tel.zsírsvav:	2,4730 g