

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2018/02/12

Hétfő 2018/02/12	Kedd 2018/02/13	Szerda 2018/02/14	Csütörtök 2018/02/15	Péntek 2018/02/16
Tárkonyos raguleves 172 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék, 721 kJ	Májgombócleves 114 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 477 kJ	Grillcsirkemell 98 kcal 409 kJ	Csontleves 229 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 945 kJ	Sóska leves 126 kcal A:Glutén, Tej, 527 kJ
Darás metélt 511 kcal A:Glutén, Tojás, 2.137 kJ	Zöldborsó fozelék 276 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.154 kJ	Rizs köret 163 kcal A:Diófélék, 683 kJ	Egresmártás 196 kcal A:Glutén, Tej, 819 kJ	Rántott sajt 263 kcal A:Glutén, Tej, 1.102 kJ
	Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Párolt zöldségek 50 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 187 kJ	Dinsztelt sertés 142 kcal 594 kJ	Petrezselymes burgonya 211 kcal 881 kJ
	Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	Brokkoli krémleves 89 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 373 kJ		Banán 206 kcal 862 kJ

Kalória: 683,20 kcal
Energia: 2.857,07 kJ
Zsír:: 11,2816 g
Fehérje: 25,3597 g
Szénhidrát: 116,0909 g
Só: 3,5680 g
Cukor: 25,4576 g
Tel.zsírsv: 0,9200 g

Kalória: 507,51kcal
Energia: 2.122,27kJ
Zsír:: 20,4522 g
Fehérje: 25,9223 g
Szénhidrát: 46,9577 g
Só: 3,1693 g
Cukor: 19,8147 g
Tel.zsírsv: 1,9118 g

Kalória: 400,01kcal
Energia: 1.652,01 kJ
Zsír:: 11,3301 g
Fehérje: 28,9430 g
Szénhidrát: 62,4160 g
Só: 2,4197 g
Cukor: 3,3370 g
Tel.zsírsv: 2,0940 g

Kalória: 566,81kcal
Energia: 2.357,60kJ
Zsír:: 27,6479 g
Fehérje: 30,2753 g
Szénhidrát: 39,8002 g
Só: 3,0538 g
Cukor: 26,7571 g
Tel.zsírsv: 0,3026 g

Kalória: 806,22kcal
Energia: 3.371,54 kJ
Zsír:: 24,6629 g
Fehérje: 22,2619 g
Szénhidrát: 114,2451 g
Só: 2,9683 g
Cukor: 8,2955 g
Tel.zsírsv: 1,1280 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/02/12

Hétfő 2018/02/12	Kedd 2018/02/13	Szerda 2018/02/14	Csütörtök 2018/02/15	Péntek 2018/02/16
Tárkonyos raguleves 209 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 872 kJ	Zöldborsó fozelék 253 kcal A:Glutén, Tej, 1.056 kJ	Grillsirkemell 98 kcal 409 kJ	Csontleves 232 kcal A:Glutén, Tojás, 956 kJ	Sóska leves 121 kcal A:Glutén, Tej, 508 kJ
Darás metélt 553 kcal A:Glutén, Tojás, 2.312 kJ	Fott kemény tojás 39 kcal A:Tojás, 165 kJ	Rizs köret 55 kcal 231 kJ	Egresmártás 152 kcal A:Glutén, Tej, 637 kJ	Rántott sajt 85 kcal A:Glutén, Tej, 354 kJ
Káposztás kocka 55 kcal 232 kJ	Csontleves 234 kcal A:Glutén, Tojás, 967 kJ	Párolt zöldségek 28 kcal 94 kJ	Dinsztelt sertés 142 kcal 594 kJ	Petrezselymes burgonya 218 kcal 912 kJ
	Alma 52 kcal 217 kJ	Káposzta leves 267 kcal A:Glutén, Mustár, Szójabab, 1.115 kJ		Banán 155 kcal 646 kJ
				Natur sertésszelet 160 kcal 670 kJ

Kalória: 816,73 kcal
Energia: 3.415,40 kJ
Zsír:: 20,1582 g
Fehérje: 24,7444 g
Szénhidrát: 129,9420 g
Só: 1,8834 g
Cukor: 38,5337 g
Tel.zsírsv: 1,9409 g

Kalória: 578,09kcal
Energia: 2.405,01kJ
Zsír:: 27,2606 g
Fehérje: 28,8747 g
Szénhidrát: 51,6534 g
Só: 0,7133 g
Cukor: 15,7655 g
Tel.zsírsv: 0,8788 g

Kalória: 447,17kcal
Energia: 1.849,15 kJ
Zsír:: 17,0366 g
Fehérje: 28,0350 g
Szénhidrát: 44,7411 g
Só: 2,1390 g
Cukor: 3,0696 g
Tel.zsírsv: 2,4836 g

Kalória: 525,81kcal
Energia: 2.186,17kJ
Zsír:: 25,5228 g
Fehérje: 29,4894 g
Szénhidrát: 34,3291 g
Só: 1,6507 g
Cukor: 24,7035 g
Tel.zsírsv: 0,1670 g

Kalória: 738,87kcal
Energia: 3.089,90 kJ
Zsír:: 29,9654 g
Fehérje: 24,2250 g
Szénhidrát: 85,0064 g
Só: 2,2546 g
Cukor: 7,6257 g
Tel.zsírsv: 40,6418 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"
Dátum: 2018/02/12

Hétfő 2018/02/12	Kedd 2018/02/13	Szerda 2018/02/14	Csütörtök 2018/02/15	Péntek 2018/02/16
Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tej 124 kcal A:Tej, 0 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ
Baromfipárizsi barna kenyérrrel, zöldséggel 312 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.303 kJ	Húskrémes kenyér 385 kcal A:Glutén, 1.561 kJ	Tejeskávé 180 kcal A:Glutén, Tej, 752 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Margarinos-mézes kenyér 156 kcal A:Glutén, 653 kJ
Poharas tej 112 kcal A:Tej, 468 kJ		Fott virsli ketchup 342 kcal A:Glutén, Mustár, Szójabab, 1.430 kJ	Keksz "Jó reggelt" 195 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 815 kJ	

Kalória: 460,37 kcal
Energia: 1.925,21 kJ
Zsír:: 19,9415 g
Fehérje: 16,6079 g
Szénhidrát: 39,8257 g
Só: 0,8295 g
Cukor: 18,2752 g
Tel.zsírsv: 364,1250 g

Kalória: 422,10kcal
Energia: 1.714,52kJ
Zsír:: 22,3409 g
Fehérje: 16,9814 g
Szénhidrát: 30,2328 g
Só: 0,3000 g
Cukor: 9,0002 g
Tel.zsírsv: 0,0000 g

Kalória: 558,47kcal
Energia: 2.335,48 kJ
Zsír:: 20,6865 g
Fehérje: 22,3279 g
Szénhidrát: 55,5707 g
Só: 2,7105 g
Cukor: 34,2502 g
Tel.zsírsv: 6,5650 g

Kalória: 356,03kcal
Energia: 968,64kJ
Zsír:: 13,2455 g
Fehérje: 9,9109 g
Szénhidrát: 38,1187 g
Só: 0,3696 g
Cukor: 18,0302 g
Tel.zsírsv: 20,0000 g

Kalória: 192,82kcal
Energia: 806,34 kJ
Zsír:: 5,0015 g
Fehérje: 6,0679 g
Szénhidrát: 31,3757 g
Só: 0,0045 g
Cukor: 17,1002 g
Tel.zsírsv: 0,0600 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/02/12

Hétfő 2018/02/12	Kedd 2018/02/13	Szerda 2018/02/14	Csütörtök 2018/02/15	Péntek 2018/02/16
Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 29 kcal 121 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ	Tej 43 kcal A:Tej, 28 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ
Baromfipárizsi barna kenyérrrel, zöldséggel 270 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.128 kJ	Húskrémes kenyér zöldséggel 185 kcal A:Glutén, Szójabab, 772 kJ	Tejeskávé 128 kcal A:Glutén, Tej, 536 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ	Vajas-mézes kenyér 251 kcal A:Glutén, 1.051 kJ
Poharas tej 39 kcal A:Tej, 163 kJ		Fott virsli ketchup 250 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.047 kJ	Margarinos kenyér zöldséggel 175 kcal A:Glutén, 733 kJ	

Kalória: 346,09 kcal
Energia: 1.447,30 kJ
Zsír:: 18,5678 g
Fehérje: 10,6378 g
Szénhidrát: 27,3452 g
Só: 0,7282 g
Cukor: 12,3228 g
Tel.zsírsv: 110,5216 g

Kalória: 213,82kcal
Energia: 893,92kJ
Zsír:: 5,9375 g
Fehérje: 4,9486 g
Szénhidrát: 26,7667 g
Só: 0,7750 g
Cukor: 7,0355 g
Tel.zsírsv: 21,6988 g

Kalória: 415,69kcal
Energia: 1.738,37 kJ
Zsír:: 12,5026 g
Fehérje: 13,5578 g
Szénhidrát: 35,3389 g
Só: 1,1767 g
Cukor: 35,5748 g
Tel.zsírsv: 3,0073 g

Kalória: 255,22kcal
Energia: 916,73kJ
Zsír:: 9,7257 g
Fehérje: 7,6312 g
Szénhidrát: 27,2197 g
Só: 0,0919 g
Cukor: 9,5056 g
Tel.zsírsv: 8,4053 g

Kalória: 288,47kcal
Energia: 1.206,36 kJ
Zsír:: 9,1626 g
Fehérje: 5,7528 g
Szénhidrát: 39,0033 g
Só: 0,0815 g
Cukor: 25,2387 g
Tel.zsírsv: 3,1358 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/02/12

Hétfő 2018/02/12	Kedd 2018/02/13	Szerda 2018/02/14	Csütörtök 2018/02/15	Péntek 2018/02/16
Kifli kocka sajttal 200 kcal A:Glutén, Tej, 835 kJ	Gyümölcslé 100%-os 47 kcal 197 kJ	Sonkás zsemle zöldséggel 190 kcal A:Glutén, 793 kJ	Zala felvágott zsemle zöldséggel 214 kcal A:Glutén, 895 kJ	Kifli 136 kcal A:Glutén, 568 kJ
Alma 52 kcal 217 kJ	Szalámis, margarinos rozskenyér 305 kcal A:Glutén, 1.277 kJ			Gyümölcslé 100%-os 195 kcal 815 kJ

Kalória:	251,71 kcal	Kalória:	352,37kcal	Kalória:	189,56kcal	Kalória:	214,03kcal	Kalória:	330,84kcal
Energia:	1.052,64 kJ	Energia:	1.473,57kJ	Energia:	792,73 kJ	Energia:	895,05kJ	Energia:	1.383,52 kJ
Zsír::	7,8863 g	Zsír::	21,0366 g	Zsír::	10,2350 g	Zsír::	5,4763 g	Zsír::	11,0392 g
Fehérje:	4,5966 g	Fehérje:	9,7558 g	Fehérje:	7,9142 g	Fehérje:	6,1878 g	Fehérje:	9,6658 g
Szénhidrát:	41,7034 g	Szénhidrát:	33,8803 g	Szénhidrát:	16,3634 g	Szénhidrát:	36,6022 g	Szénhidrát:	28,5321 g
Só:	0,2634 g	Só:	0,7551 g	Só:	0,8127 g	Só:	0,6596 g	Só:	0,9983 g
Cukor:	1,8105 g	Cukor:	9,7587 g	Cukor:	0,2850 g	Cukor:	2,8628 g	Cukor:	19,7850 g
Tel.zsírsv:	2,8158 g	Tel.zsírsv:	7,9298 g	Tel.zsírsv:	4,2600 g	Tel.zsírsv:	2,0682 g	Tel.zsírsv:	4,2800 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2018/02/12

Hétfő 2018/02/12	Kedd 2018/02/13	Szerda 2018/02/14	Csütörtök 2018/02/15	Péntek 2018/02/16
Kifli kocka sajttal 189 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab,	Perc 386 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt,	Vajas sajtos zsemle 418 kcal A:Glutén, Tej,	Zala felvágott zsemle zöldséggel 349 kcal A:Glutén, Szezám, Szezám,	Kifli 75 kcal A:Glutén, Tojás, Tej,
Alma 52 kcal	Gyümölcslé 100%-os 47 kcal			Gyümölcsös joghurt 149 kcal A:Glutén, Tojás, Tej,
792 kJ	1.614 kJ	1.748 kJ	1.459 kJ	313 kJ
217 kJ	197 kJ			621 kJ

Kalória:	241,47 kcal	Kalória:	433,00kcal	Kalória:	417,92kcal	Kalória:	348,80kcal	Kalória:	223,40kcal
Energia:	1.009,78 kJ	Energia:	1.810,76kJ	Energia:	1.747,72 kJ	Energia:	1.458,66kJ	Energia:	934,24 kJ
Zsír::	2,5875 g	Zsír::	9,8000 g	Zsír::	23,8800 g	Zsír::	12,4500 g	Zsír::	3,8600 g
Fehérje:	6,1100 g	Fehérje:	8,6900 g	Fehérje:	18,3750 g	Fehérje:	12,9075 g	Fehérje:	7,6350 g
Szénhidrát:	49,4400 g	Szénhidrát:	76,1900 g	Szénhidrát:	35,5100 g	Szénhidrát:	46,0075 g	Szénhidrát:	16,1700 g
Só:	0,3000 g	Só:	0,0100 g	Só:	0,7655 g	Só:	1,1135 g	Só:	0,2250 g
Cukor:	1,8000 g	Cukor:	9,7200 g	Cukor:	0,1350 g	Cukor:	2,9575 g	Cukor:	22,8000 g
Tel.zsírsv:	0,2500 g	Tel.zsírsv:	0,1000 g	Tel.zsírsv:	21,0000 g	Tel.zsírsv:	3,8050 g	Tel.zsírsv:	2,1000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"

Dátum: 2018/02/12

Hétfő 2018/02/12	Kedd 2018/02/13	Szerda 2018/02/14	Csütörtök 2018/02/15	Péntek 2018/02/16
Tárkonyos raguleves 199 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék, 833 kJ	Májgombóclevés 134 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 562 kJ	Grillsirkesemell 113 kcal 473 kJ	Csontleves 294 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 1.219 kJ	Sóska leves 186 kcal A:Glutén, Tej, 778 kJ
Darás metélt 595 kcal A:Glutén, Tojás, 2.487 kJ	Zöldborsó fozelék 302 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.263 kJ	Rizs köret 218 kcal A:Diófélék, 911 kJ	Egresmártás 224 kcal A:Glutén, Tej, 937 kJ	Rántott sajt 296 kcal A:Glutén, Tej, 1.240 kJ
	Fott kemény tojás 60 kcal A:Tojás, 253 kJ	Párolt zöldségek 78 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 305 kJ	Dinsztelt sertés szelet 159 kcal 665 kJ	Petrezselymes burgonya 228 kcal 955 kJ
	Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	Brokkoli krémleves 101 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 422 kJ		Banán 211 kcal 882 kJ
	Kenyér teljes kiörlésű 173 kcal A:Glutén, 723 kJ	Kenyér teljes kiörlésű 173 kcal A:Glutén, 723 kJ		

Kalória: 793,81 kcal
Energia: 3.319,55 kJ
Zsír:: 15,0610 g
Fehérje: 29,1833 g
Szénhidrát: 130,9291 g
Só: 3,7078 g
Cukor: 30,9811 g
Tel.zsírsv: 1,2800 g

Kalória: 746,95kcal
Energia: 3.123,57kJ
Zsír:: 27,8294 g
Fehérje: 38,2467 g
Szénhidrát: 83,6084 g
Só: 3,1537 g
Cukor: 21,3070 g
Tel.zsírsv: 2,1265 g

Kalória: 682,75kcal
Energia: 2.834,37 kJ
Zsír:: 18,2093 g
Fehérje: 42,3106 g
Szénhidrát: 112,4544 g
Só: 2,4752 g
Cukor: 4,3543 g
Tel.zsírsv: 2,7450 g

Kalória: 677,63kcal
Energia: 2.821,02kJ
Zsír:: 35,0276 g
Fehérje: 36,1356 g
Szénhidrát: 43,9399 g
Só: 3,2526 g
Cukor: 30,6971 g
Tel.zsírsv: 0,3186 g

Kalória: 921,75kcal
Energia: 3.854,68 kJ
Zsír:: 31,6990 g
Fehérje: 24,7368 g
Szénhidrát: 123,3432 g
Só: 3,0894 g
Cukor: 9,4924 g
Tel.zsírsv: 1,7140 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"
Dátum: 2018/02/12

Hétfő
2018/02/12

Kedd
2018/02/13

Szerda
2018/02/14

Csütörtök
2018/02/15

Péntek
2018/02/16

Tárkonyos raguleves	
199 kcal	833 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék,	

Darás metélt	
595 kcal	2.487 kJ
A:Glutén, Tojás,	

Alma	
57 kcal	239 kJ

Májgombóclevés	
134 kcal	562 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	

Zöldborsó fozelék	
302 kcal	1.263 kJ
A:Glutén, Tej, Diófélék,	

Müzlizszi	
77 kcal	323 kJ
A:Szójabab, Csillagfűrt,	

Tükörtojás	
114 kcal	475 kJ
A:Tojás,	

Kenyér teljes kiörlésű	
187 kcal	782 kJ
A:Glutén,	

Grillsirkesemell	
113 kcal	473 kJ

Rizs köret	
218 kcal	911 kJ
A:Diófélék,	

Párolt zöldségek	
78 kcal	305 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	

Alma	
57 kcal	239 kJ

Káposzta leves	
157 kcal	554 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	

Kenyér teljes kiörlésű	
187 kcal	782 kJ
A:Glutén,	

Csontleves	
294 kcal	1.219 kJ
A:Glutén, Tojás, Diófélék,	

Sült hekk	
287 kcal	1.200 kJ
A:Glutén, Halak,	

Kenyér teljes kiörlésű	
187 kcal	782 kJ
A:Glutén,	

Friss saláta	
75 kcal	277 kJ

Sóska leves	
186 kcal	778 kJ
A:Glutén, Tej,	

Rántott sajt	
296 kcal	1.240 kJ
A:Glutén, Tej,	

Petrezselymes burgonya	
228 kcal	955 kJ

Banán	
211 kcal	882 kJ

Kalória: 851,01 kcal
 Energia: 3.558,76 kJ
 Zsír:: 15,1710 g
 Fehérje: 29,4033 g
 Szénhidrát: 146,1091 g
 Só: 3,7078 g
 Cukor: 32,9611 g
 Tel.zsírsv: 1,2800 g

Kalória: 814,17kcal
 Energia: 3.404,67kJ
 Zsír:: 32,5894 g
 Fehérje: 38,4177 g
 Szénhidrát: 89,3674 g
 Só: 3,5737 g
 Cukor: 21,3070 g
 Tel.zsírsv: 2,5265 g

Kalória: 810,39kcal
 Energia: 3.263,99 kJ
 Zsír:: 12,4814 g
 Fehérje: 44,5208 g
 Szénhidrát: 147,8624 g
 Só: 3,2353 g
 Cukor: 7,8993 g
 Tel.zsírsv: 2,8460 g

Kalória: 843,47kcal
 Energia: 3.477,20kJ
 Zsír:: 32,8346 g
 Fehérje: 65,0556 g
 Szénhidrát: 67,2929 g
 Só: 2,5681 g
 Cukor: 9,7785 g
 Tel.zsírsv: 0,9656 g

Kalória: 921,75kcal
 Energia: 3.854,68 kJ
 Zsír:: 31,6990 g
 Fehérje: 24,7368 g
 Szénhidrát: 123,3432 g
 Só: 2,4894 g
 Cukor: 9,4924 g
 Tel.zsírsv: 1,7140 g