

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT DIA
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 236 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 986 kJ	Májgombócleves 125 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 521 kJ	Káposzta leves 160 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, Diófélék, 537 kJ	Csontleves 340 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 1.411 kJ	Sóska leves 1 141 kcal A:Glutén, Tej, 591 kJ
Lencsefozelék 275 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.149 kJ	Rakott karfiol csirkehússal 301 kcal A:Tej, 1.260 kJ	Csülökpörkölt 377 kcal A:Tej, Diófélék, 1.577 kJ	Sült heck 400 kcal A:Glutén, Halak, 1.673 kJ	Vasi pecsenye 450 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.882 kJ
Sült virsli 318 kcal A:Tej, Szójabab, 1.329 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ	Tarhonya köret 400 kcal A:Glutén, Tojás, 1.672 kJ	Friss saláta 22 kcal 92 kJ	Petrezselymes burgonya 254 kcal 1.061 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ		Alma 78 kcal 326 kJ	Párolt rizs 118 kcal 493 kJ	

Kalória: 906,51 kcal
Energia: 3.790,56 kJ
Zsír:: 47,0243 g
Fehérje: 29,8879 g
Szénhidrát: 70,6843 g
Só: 3,3434 g
Cukor: 9,8531 g
Tel.zsírsv: 9,9359 g

Kalória: 503,88kcal
Energia: 2.107,07kJ
Zsír:: 14,3264 g
Fehérje: 33,5396 g
Szénhidrát: 77,7477 g
Só: 1,0649 g
Cukor: 4,2572 g
Tel.zsírsv: 0,8380 g

Kalória: 1.014,34kcal
Energia: 4.111,69 kJ
Zsír:: 44,5254 g
Fehérje: 38,3956 g
Szénhidrát: 116,6925 g
Só: 4,0640 g
Cukor: 6,2580 g
Tel.zsírsv: 1,5100 g

Kalória: 880,44kcal
Energia: 3.669,24kJ
Zsír:: 68,0164 g
Fehérje: 39,2657 g
Szénhidrát: 29,4112 g
Só: 3,8717 g
Cukor: 4,5750 g
Tel.zsírsv: 4,8362 g

Kalória: 845,16kcal
Energia: 3.534,38 kJ
Zsír:: 29,9358 g
Fehérje: 43,3743 g
Szénhidrát: 99,0051 g
Só: 3,6515 g
Cukor: 6,7290 g
Tel.zsírsv: 74,8600 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "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
Káposztás kocka 506 kcal A:Glutén, Tojás, 2.115 kJ	Burgonyapüré 398 kcal A:Tej, 1.663 kJ	Csülökpörkölt 377 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.578 kJ	Csontleves 341 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.412 kJ	Sóska leves 1 176 kcal A:Glutén, Tej, 737 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ	Töltött dagadó 529 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, 2.211 kJ	Tarhonya köret 400 kcal A:Glutén, Tojás, 1.672 kJ	Sült heck 280 kcal A:Glutén, Halak, 1.169 kJ	Vasi pecsenye 450 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.882 kJ
Tárkonyos raguleves 236 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 986 kJ	Májgombóclevés 145 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 608 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ	Friss saláta öntettel 104 kcal 415 kJ	Petrezselymes burgonya 254 kcal 1.061 kJ
		Káposzta leves 148 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 487 kJ		Banán 158 kcal 662 kJ

Kalória: 819,58 kcal
Energia: 3.427,27 kJ
Zsír:: 17,0674 g
Fehérje: 32,1942 g
Szénhidrát: 116,0252 g
Só: 3,7501 g
Cukor: 12,9389 g
Tel.zsírsv: 1,3425 g

Kalória: 1.071,96kcal
Energia: 4.482,63kJ
Zsír:: 67,4508 g
Fehérje: 31,4911 g
Szénhidrát: 75,0080 g
Só: 3,7085 g
Cukor: 5,6657 g
Tel.zsírsv: 22,2905 g

Kalória: 1.002,69kcal
Energia: 4.062,94 kJ
Zsír:: 44,4854 g
Fehérje: 38,3451 g
Szénhidrát: 113,6945 g
Só: 3,7614 g
Cukor: 5,0295 g
Tel.zsírsv: 1,5425 g

Kalória: 723,79kcal
Energia: 2.995,50kJ
Zsír:: 35,1585 g
Fehérje: 61,5372 g
Szénhidrát: 36,4020 g
Só: 3,6573 g
Cukor: 13,1673 g
Tel.zsírsv: 0,9721 g

Kalória: 1.038,39kcal
Energia: 4.342,46 kJ
Zsír:: 30,3858 g
Fehérje: 45,3243 g
Szénhidrát: 134,3051 g
Só: 4,1515 g
Cukor: 16,7290 g
Tel.zsírsv: 74,8600 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "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 236 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék, 986 kJ	Májpgombócleves 125 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 521 kJ	Grillsirkesemell 168 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 704 kJ	Csontleves 341 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.412 kJ	Sóska leves 1 176 kcal A:Glutén, Tej, 737 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ	Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	Rizs köret 289 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.209 kJ	Egresmártás 255 kcal A:Glutén, Tej, 1.067 kJ	Zúzapörkölt 39 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 162 kJ
Darás metélt 758 kcal A:Glutén, Tojás, 3.169 kJ	Rakott karfiol 460 kcal A:Tej, 1.923 kJ	Párolt zöldségek 111 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 438 kJ	Dinsztelt sertés 180 kcal 751 kJ	Galuska 376 kcal A:Glutén, Tojás, 1.571 kJ
	Kenyér és ásványvíz 130 kcal A:Glutén, 542 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ		Banán 158 kcal 662 kJ
		Káposzta leves 148 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 487 kJ		

Kalória: 1.071,43 kcal
Energia: 4.480,51 kJ
Zsír:: 22,1141 g
Fehérje: 34,0477 g
Szénhidrát: 180,0132 g
Só: 2,8069 g
Cukor: 44,0731 g
Tel.zsírsv: 1,9333 g

Kalória: 791,27kcal
Energia: 3.308,92kJ
Zsír:: 41,3764 g
Fehérje: 31,9520 g
Szénhidrát: 75,0176 g
Só: 3,0290 g
Cukor: 5,5097 g
Tel.zsírsv: 9,5405 g

Kalória: 794,08kcal
Energia: 3.164,54 kJ
Zsír:: 18,3333 g
Fehérje: 47,3148 g
Szénhidrát: 134,3845 g
Só: 3,8871 g
Cukor: 9,8740 g
Tel.zsírsv: 4,4875 g

Kalória: 775,30kcal
Energia: 3.229,39kJ
Zsír:: 39,8616 g
Fehérje: 40,7715 g
Szénhidrát: 50,3034 g
Só: 3,9168 g
Cukor: 35,6319 g
Tel.zsírsv: 0,4111 g

Kalória: 748,89kcal
Energia: 3.131,77 kJ
Zsír:: 15,7129 g
Fehérje: 16,4653 g
Szénhidrát: 112,1634 g
Só: 3,2412 g
Cukor: 12,6665 g
Tel.zsírsv: 1,2795 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "C"

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 236 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 986 kJ	Májpgombócleves 125 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 521 kJ	Sajtos nudli 450 kcal A:Glutén, Tej, 1.880 kJ	Csontleves 341 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.412 kJ	Sóska leves 1 176 kcal A:Glutén, Tej, 737 kJ
Sült virsli 260 kcal A:Tej, Szójabab, 1.086 kJ	Tükörtojás 147 kcal A:Tojás, 614 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ	Gombás, paradicsomos, paprikás ragu tésztával 571 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.390 kJ	Rántott sajt 329 kcal A:Glutén, Tej, 1.377 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ	Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	Káposzta leves 148 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 487 kJ		Petrezselymes burgonya 254 kcal 1.061 kJ
Lencsefozelék 407 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.704 kJ	Zöldborsó fozelék 370 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.546 kJ			Banán 158 kcal 662 kJ

Kalória: 981,15 kcal
Energia: 4.102,70 kJ
Zsír:: 39,5329 g
Fehérje: 40,5682 g
Szénhidrát: 94,0579 g
Só: 4,0411 g
Cukor: 9,9189 g
Tel.zsírsv: 9,0445 g

Kalória: 718,35kcal
Energia: 3.003,96kJ
Zsír:: 35,5996 g
Fehérje: 35,7932 g
Szénhidrát: 58,2412 g
Só: 2,6277 g
Cukor: 24,0027 g
Tel.zsírsv: 2,8960 g

Kalória: 675,27kcal
Energia: 2.693,73 kJ
Zsír:: 27,5188 g
Fehérje: 24,7728 g
Szénhidrát: 70,8925 g
Só: 3,2167 g
Cukor: 4,0400 g
Tel.zsírsv: 9,7300 g

Kalória: 912,06kcal
Energia: 3.801,53kJ
Zsír:: 40,0887 g
Fehérje: 37,8661 g
Szénhidrát: 97,3824 g
Só: 4,0058 g
Cukor: 12,9828 g
Tel.zsírsv: 6,7721 g

Kalória: 917,60kcal
Energia: 3.837,32 kJ
Zsír:: 32,0310 g
Fehérje: 26,3300 g
Szénhidrát: 117,5620 g
Só: 3,2115 g
Cukor: 11,7390 g
Tel.zsírsv: 1,6300 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "D"
Dátum: 2018/02/12

Hétfő
2018/02/12

Kedd
2018/02/13

Szerda
2018/02/14

Csütörtök
2018/02/15

Péntek
2018/02/16

Májgombóclevés

125 kcal 521 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,

Müzli szelet

77 kcal 323 kJ
A:Szójabab, Csillagfűrt,

Rakott karfiol csirkehússal

301 kcal 1.260 kJ
A:Tej,

Kenyér és ásványvíz

233 kcal 975 kJ
A:Glutén,

Kalória: Kalória: 736,40kcal
Energia: Energia: 3.079,44kJ
Zsír:: Zsír:: 17,0764 g
Fehérje: Fehérje: 42,9860 g
Szénhidrát: Szénhidrát: 113,7576 g
Só: Só: 3,0290 g
Cukor: Cukor: 5,5097 g
Tel.zsírsv: Tel.zsírsv: 0,8405 g

Kalória: Kalória:
Energia: Energia:
Zsír:: Zsír::
Fehérje: Fehérje:
Szénhidrát: Szénhidrát:
Só: Só:
Cukor: Cukor:
Tel.zsírsv: Tel.zsírsv:

Kalória: Kalória:
Energia: Energia:
Zsír:: Zsír::
Fehérje: Fehérje:
Szénhidrát: Szénhidrát:
Só: Só:
Cukor: Cukor:
Tel.zsírsv: Tel.zsírsv: