

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK EBÉD

Dátum: 2018/03/12

Hétfő 2018/03/12	Kedd 2018/03/13	Szerda 2018/03/14	Csütörtök 2018/03/15	Péntek 2018/03/16
Csontleves 231 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 954 kJ	Friss saláta öntettel 19 kcal A:Tej, 80 kJ	Szárnyas apróléklevés 116 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 485 kJ		
Banán 211 kcal 882 kJ	Zöldbab leves magyaros 107 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 429 kJ	Natur sertésszelet 163 kcal 684 kJ		
Tejszínes fokhagymás tészta 521 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.181 kJ	Sült csirke mell 114 kcal 478 kJ	Zöldséges rizs 179 kcal 747 kJ		
	Fott burgonya 188 kcal 786 kJ			

Kalória: 963,58 kcal
Energia: 4.017,12 kJ
Zsír:: 34,2941 g
Fehérje: 34,4992 g
Szénhidrát: 131,7292 g
Só: 3,3415 g
Cukor: 7,7540 g
Tel.zsírsv: 2,5700 g

Kalória: 428,78kcal
Energia: 1.773,62kJ
Zsír:: 9,9356 g
Fehérje: 29,1438 g
Szénhidrát: 52,9290 g
Só: 4,5577 g
Cukor: 8,6700 g
Tel.zsírsv: 0,8563 g

Kalória: 457,88kcal
Energia: 1.914,73 kJ
Zsír:: 16,7999 g
Fehérje: 34,0750 g
Szénhidrát: 60,3384 g
Só: 2,9451 g
Cukor: 2,9429 g
Tel.zsírsv: 6,0200 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/03/12

Hétfő 2018/03/12	Kedd 2018/03/13	Szerda 2018/03/14	Csütörtök 2018/03/15	Péntek 2018/03/16
Csontleves 222 kcal A:Glutén, Tojás, 918 kJ	Zöldbab leves magyaros 93 kcal A:Glutén, 371 kJ	Szárnyas apróléklevés 147 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 615 kJ		
Tejszínes fokhagymás tészta 333 kcal A:Glutén, Tojás, 1.394 kJ	Sült csirke mell 172 kcal 721 kJ	Natur sertésszelet 172 kcal 718 kJ		
Banán 105 kcal 441 kJ	Friss saláta öntettel 10 kcal A:Tej, 43 kJ	Rizibizi 181 kcal 758 kJ		
	Fott burgonya 188 kcal 786 kJ	Kenyér 112 kcal A:Glutén, 470 kJ		
	Kenyér 112 kcal A:Glutén, 470 kJ			

Kalória: 661,17 kcal
Energia: 2.752,45 kJ
Zsír:: 22,5409 g
Fehérje: 20,5309 g
Szénhidrát: 92,8667 g
Só: 1,0328 g
Cukor: 2,7684 g
Tel.zsírsvav: 1,7423 g

Kalória: 576,31kcal
Energia: 2.390,57kJ
Zsír:: 16,4615 g
Fehérje: 33,9315 g
Szénhidrát: 72,8345 g
Só: 3,9673 g
Cukor: 8,6206 g
Tel.zsírsvav: 1,4141 g

Kalória: 612,24kcal
Energia: 2.560,26 kJ
Zsír:: 20,3781 g
Fehérje: 45,5858 g
Szénhidrát: 85,4445 g
Só: 1,7128 g
Cukor: 3,2459 g
Tel.zsírsvav: 6,3200 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"

Dátum: 2018/03/12

Hétfő 2018/03/12	Kedd 2018/03/13	Szerda 2018/03/14	Csütörtök 2018/03/15	Péntek 2018/03/16
Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ		
Kakaó 111 kcal 464 kJ A:Tej, Szójabab,	Vajkrémes kenyér zöldséggel 223 kcal 934 kJ A:Glutén, Tej,	Tej 74 kcal 308 kJ A:Tej,		
Kifli 136 kcal 568 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám,		Gabonapehely 89 kcal 370 kJ A:Glutén, Tej, Földimogyoró, Szójabab,		

Kalória: 283,45 kcal
Energia: 1.185,35 kJ
Zsír:: 5,3465 g
Fehérje: 13,3879 g
Szénhidrát: 35,0007 g
Só: 0,2750 g
Cukor: 22,3002 g
Tel.zsír: 2,0000 g

Kalória: 260,15 kcal
Energia: 1.087,91 kJ
Zsír:: 4,4615 g
Fehérje: 9,9829 g
Szénhidrát: 31,4307 g
Só: 0,3400 g
Cukor: 9,9402 g
Tel.zsír: 1,2600 g

Kalória: 198,91 kcal
Energia: 831,81 kJ
Zsír:: 3,1215 g
Fehérje: 5,2829 g
Szénhidrát: 20,4507 g
Só: 0,2800 g
Cukor: 22,6802 g
Tel.zsír: 1,6000 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/03/12

Hétfő 2018/03/12	Kedd 2018/03/13	Szerda 2018/03/14	Csütörtök 2018/03/15	Péntek 2018/03/16
Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ		
Kakaó 39 kcal 164 kJ A:Tej, Szójabab,	Vajkrémes kenyér zöldséggel 182 kcal 763 kJ A:Glutén,	Tej 33 kcal 139 kJ A:Tej,		
Kifli 139 kcal 581 kJ A:Glutén, Szójabab,		Gabonapehely 13 kcal 55 kJ A:Glutén, Szójabab,		

Kalória: 215,40 kcal
Energia: 900,78 kJ
Zsír:: 2,2489 g
Fehérje: 6,3465 g
Szénhidrát: 32,0642 g
Só: 0,3320 g
Cukor: 13,4193 g
Tel.zsírsvav: 0,5789 g

Kalória: 219,65kcal
Energia: 918,56kJ
Zsír:: 5,2844 g
Fehérje: 6,5623 g
Szénhidrát: 26,4084 g
Só: 0,2155 g
Cukor: 9,1064 g
Tel.zsírsvav: 1,0689 g

Kalória: 83,57kcal
Energia: 349,50 kJ
Zsír:: 1,9659 g
Fehérje: 3,4722 g
Szénhidrát: 19,7989 g
Só: 0,1017 g
Cukor: 14,6081 g
Tel.zsírsvav: 15,2995 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/03/12

Hétfő 2018/03/12	Kedd 2018/03/13	Szerda 2018/03/14	Csütörtök 2018/03/15	Péntek 2018/03/16
Sonkás zsemle zöldséggel 138 kcal A:Glutén, Szójabab, 575 kJ	Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 207 kcal A:Glutén, 864 kJ	Nemzeti szendvics 214 kcal A:Glutén, Szójabab, 895 kJ		
		Alma 52 kcal 217 kJ		

Kalória: 137,60 kcal
Energia: 575,44 kJ
Zsír:: 4,2929 g
Fehérje: 8,2563 g
Szénhidrát: 16,6203 g
Só: 0,9055 g
Cukor: 0,3450 g
Tel.zsírsv: 1,4100 g

Kalória: 206,57kcal
Energia: 863,86kJ
Zsír:: 6,2879 g
Fehérje: 12,2839 g
Szénhidrát: 28,1813 g
Só: 0,9695 g
Cukor: 0,3734 g
Tel.zsírsv: 1,4289 g

Kalória: 266,05kcal
Energia: 1.112,59 kJ
Zsír:: 10,6561 g
Fehérje: 6,6892 g
Szénhidrát: 30,1716 g
Só: 1,0005 g
Cukor: 2,0000 g
Tel.zsírsv: 1,4000 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"

Dátum: 2018/03/12

Hétfő
 2018/03/12

Kedd
 2018/03/13

Szerda
 2018/03/14

Csütörtök
 2018/03/15

Péntek
 2018/03/16

Sonkás zsemle zöldséggel

258 kcal 1.078 kJ
 A:Glutén, Tej, Szójabab,
 Szezám-mag, Szezám-mag,

Virslis hasé

327 kcal 1.367 kJ
 A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,
 Csillagfűrt,

Nemzeti szendvics

499 kcal 2.085 kJ
 A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,
 Szezám-mag, Csillagfűrt, Szezám-mag,

Alma

52 kcal 217 kJ

Kalória: 257,69 kcal
 Energia: 1.077,65 kJ
 Zsír:: 6,4800 g
 Fehérje: 15,1350 g
 Szénhidrát: 27,3050 g
 Só: 1,0800 g
 Cukor: 0,3950 g
 Tel.zsír-sav: 1,6500 g

Kalória: 327,00kcal
 Energia: 1.367,48kJ
 Zsír:: 19,6000 g
 Fehérje: 10,9000 g
 Szénhidrát: 30,9600 g
 Só: 0,0000 g
 Cukor: 0,0000 g
 Tel.zsír-sav: 0,0000 g

Kalória: 550,50kcal
 Energia: 2.302,14 kJ
 Zsír:: 27,8750 g
 Fehérje: 18,5750 g
 Szénhidrát: 50,4650 g
 Só: 1,6075 g
 Cukor: 2,0600 g
 Tel.zsír-sav: 19,2000 g

Kalória:
 Energia:
 Zsír::
 Fehérje:
 Szénhidrát:
 Só:
 Cukor:
 Tel.zsír-sav:

Kalória:
 Energia:
 Zsír::
 Fehérje:
 Szénhidrát:
 Só:
 Cukor:
 Tel.zsír-sav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"

Dátum: 2018/03/12

Hétfő 2018/03/12	Kedd 2018/03/13	Szerda 2018/03/14	Csütörtök 2018/03/15	Péntek 2018/03/16
Csontleves 297 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 1.228 kJ	Zöldbab leves magyaros 98 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 385 kJ	Szárnyas aprólékleves 122 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 510 kJ		
Banán 158 kcal 662 kJ	Sült csirke mell 114 kcal 478 kJ	Natur sertésszelet 392 kcal 1.640 kJ		
Tejszínes fokhagymás tészta 557 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.331 kJ	Friss saláta öntettel 52 kcal A:Tej, 217 kJ	Zöldséges rizs 209 kcal 875 kJ		
	Fott burgonya 188 kcal 786 kJ			
	Kenyér 124 kcal A:Glutén, 516 kJ			

Kalória: 1.012,23 kcal
 Energia: 4.220,58 kJ
 Zsír:: 39,7332 g
 Fehérje: 37,8252 g
 Szénhidrát: 128,2340 g
 Só: 3,3763 g
 Cukor: 8,1580 g
 Tel.zsírsvav: 2,6700 g

Kalória: 575,32kcal
 Energia: 2.383,57kJ
 Zsír:: 10,6418 g
 Fehérje: 36,6935 g
 Szénhidrát: 81,2535 g
 Só: 3,9257 g
 Cukor: 11,8357 g
 Tel.zsírsvav: 0,6546 g

Kalória: 723,26kcal
 Energia: 3.024,52 kJ
 Zsír:: 40,3890 g
 Fehérje: 38,1400 g
 Szénhidrát: 66,7681 g
 Só: 2,5334 g
 Cukor: 3,9760 g
 Tel.zsírsvav: 1,6200 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"

Dátum: 2018/03/12

Hétfő 2018/03/12	Kedd 2018/03/13	Szerda 2018/03/14	Csütörtök 2018/03/15	Péntek 2018/03/16
Csontleves 297 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 1.228 kJ	Friss saláta öntettel 52 kcal A:Tej, 217 kJ	Szárnyas apróléklevés 122 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 510 kJ		
Banán 211 kcal 882 kJ	Zöldbab leves magyaros 115 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 458 kJ	Nemzeti sült 188 kcal 785 kJ		
Tejszínes fokhagymás tészta 566 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.366 kJ	Sült csirke mell 114 kcal 478 kJ	Zöldséges rizs 209 kcal 875 kJ		
	Fott burgonya 188 kcal 786 kJ	Kenyér 124 kcal A:Glutén, 516 kJ		
	Kenyér 124 kcal A:Glutén, 516 kJ			

Kalória: 1.073,20 kcal
Energia: 4.475,52 kJ
Zsír:: 40,7013 g
Fehérje: 39,1843 g
Szénhidrát: 140,4158 g
Só: 3,3763 g
Cukor: 8,1580 g
Tel.zsírsvav: 2,6700 g

Kalória: 592,61kcal
Energia: 2.455,88kJ
Zsír:: 12,5671 g
Fehérje: 36,6934 g
Szénhidrát: 81,2499 g
Só: 3,8008 g
Cukor: 11,8355 g
Tel.zsírsvav: 0,8638 g

Kalória: 642,51kcal
Energia: 2.686,81 kJ
Zsír:: 19,5990 g
Fehérje: 45,8400 g
Szénhidrát: 93,4381 g
Só: 3,8750 g
Cukor: 3,9760 g
Tel.zsírsvav: 7,1200 g

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

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