

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"

Dátum: 2018/04/16

Hétfő 2018/04/16	Kedd 2018/04/17	Szerda 2018/04/18	Csütörtök 2018/04/19	Péntek 2018/04/20
Tarhonya leves 189 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 767 kJ	Karfiol leves 129 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 538 kJ	Gyümölcs leves 172 kcal A:Glutén, Tej, 720 kJ	Zöldség leves 312 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 1.291 kJ	Sertés raguleves 219 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 917 kJ
Zöldborsó fozelék 294 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.228 kJ	Harcsa paprikás 233 kcal A:Tej, Diófélék, Halak, 975 kJ	Natur sertésszelet 180 kcal 752 kJ	Zöldbab fozelék 210 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 877 kJ	Zöldséges bolognai spagetti 569 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Rákfélék, 2.378 kJ
Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Tészta köret 336 kcal A:Glutén, Tojás, 1.407 kJ	Savanyúság cékla 51 kcal 212 kJ	Kenyér teljes kiörlesű 173 kcal A:Glutén, 723 kJ	
Alma 57 kcal 239 kJ		Párolt rizs 394 kcal 1.649 kJ	Csirkepörkölt 158 kcal A:Diófélék, 661 kJ	
Kenyér teljes kiörlesű 173 kcal A:Glutén, 723 kJ				

Kalória: 753,07 kcal
Energia: 3.125,84 kJ
Zsír:: 24,1747 g
Fehérje: 35,9021 g
Szénhidrát: 97,0351 g
Só: 3,2772 g
Cukor: 21,1943 g
Tel.zsírsv: 3,2998 g

Kalória: 698,10kcal
Energia: 2.919,40kJ
Zsír:: 22,1421 g
Fehérje: 36,9080 g
Szénhidrát: 85,0730 g
Só: 3,2713 g
Cukor: 4,8918 g
Tel.zsírsv: 1,4688 g

Kalória: 797,13kcal
Energia: 3.333,32 kJ
Zsír:: 21,9538 g
Fehérje: 32,2005 g
Szénhidrát: 106,9444 g
Só: 3,3186 g
Cukor: 17,9931 g
Tel.zsírsv: 6,3240 g

Kalória: 852,06kcal
Energia: 3.550,75kJ
Zsír:: 41,6478 g
Fehérje: 49,6382 g
Szénhidrát: 74,5707 g
Só: 3,8349 g
Cukor: 7,3399 g
Tel.zsírsv: 2,2817 g

Kalória: 787,76kcal
Energia: 3.294,25 kJ
Zsír:: 26,3845 g
Fehérje: 42,1801 g
Szénhidrát: 87,0950 g
Só: 3,8604 g
Cukor: 8,0511 g
Tel.zsírsv: 9,2600 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"

Dátum: 2018/04/16

Hétfő 2018/04/16	Kedd 2018/04/17	Szerda 2018/04/18	Csütörtök 2018/04/19	Péntek 2018/04/20
Tarhonya leves 189 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 767 kJ	Harcsa paprikás 176 kcal A:Tej, Diófélék, Halak, 736 kJ	Gyümölcs leves 172 kcal A:Glutén, Tej, 720 kJ	Zöldbab fozelék 185 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 773 kJ	Csontleves 297 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 1.228 kJ
Zöldborsó fozelék 310 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.297 kJ	Tészta köret 336 kcal A:Glutén, Tojás, 1.407 kJ	Natur sertésszelet 308 kcal 1.288 kJ	Kenyér teljes kirolésu 187 kcal A:Glutén, Szójabab, 782 kJ	Zöldséges bolognai spagetti 569 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Rákfélék, 2.378 kJ
Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Karfiol leves 129 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 538 kJ	Rizs köret 325 kcal A:Diófélék, 1.360 kJ	Nyírségi gombóc leves 332 kcal A:Glutén, 1.361 kJ	
Alma 57 kcal 239 kJ		Savanyúság cékla 51 kcal 212 kJ	Csirkepörkölt 150 kcal A:Diófélék, 626 kJ	
Kenyér teljes kirolésu 187 kcal A:Glutén, Szójabab, 782 kJ				

Kalória: 783,61 kcal
Energia: 3.253,56 kJ
Zsír:: 23,9147 g
Fehérje: 34,6421 g
Szénhidrát: 102,6351 g
Só: 3,6972 g
Cukor: 21,1943 g
Tel.zsírsv: 3,4998 g

Kalória: 641,10kcal
Energia: 2.681,03kJ
Zsír:: 16,9421 g
Fehérje: 35,1080 g
Szénhidrát: 86,0730 g
Só: 3,2713 g
Cukor: 4,8918 g
Tel.zsírsv: 1,4688 g

Kalória: 856,20kcal
Energia: 3.580,34 kJ
Zsír:: 37,0421 g
Fehérje: 27,5133 g
Szénhidrát: 88,4756 g
Só: 3,5834 g
Cukor: 18,2100 g
Tel.zsírsv: 1,0240 g

Kalória: 853,16kcal
Energia: 3.541,84kJ
Zsír:: 25,4130 g
Fehérje: 43,6476 g
Szénhidrát: 108,8453 g
Só: 3,9367 g
Cukor: 8,5139 g
Tel.zsírsv: 2,4077 g

Kalória: 865,19kcal
Energia: 3.605,67 kJ
Zsír:: 38,5018 g
Fehérje: 40,9436 g
Szénhidrát: 84,1804 g
Só: 3,9286 g
Cukor: 8,2580 g
Tel.zsírsv: 8,8600 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/04/16

Hétfő 2018/04/16	Kedd 2018/04/17	Szerda 2018/04/18	Csütörtök 2018/04/19	Péntek 2018/04/20
Tarhonya leves 167 kcal A:Glutén, Tojás, 678 kJ	Karfiol leves 148 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 618 kJ	Gyümölcs leves 121 kcal A:Glutén, Tej, 506 kJ	Zöldség leves 233 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 963 kJ	Sertés ragu leves 201 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 839 kJ
Zöldborsó fozelék 239 kcal A:Glutén, Tej, 999 kJ	Harcsa paprikás 161 kcal A:Tej, Halak, 673 kJ	Natur sertésszelet 172 kcal 718 kJ	Zöldbab fozelék 153 kcal A:Glutén, Tej, 639 kJ	Zöldséges bolognai spagetti 441 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.846 kJ
Fott kemény tojás 43 kcal A:Tojás, 179 kJ	Tészta köret 358 kcal A:Glutén, Tojás, 1.498 kJ	Párolt rizs 202 kcal 844 kJ	Kenyér 112 kcal A:Glutén, 470 kJ	
Alma 52 kcal 217 kJ	Kenyér 115 kcal A:Glutén, 481 kJ	Savanyúság cékla 46 kcal A:Zeller, Mustár, Csillagfűrt, 190 kJ	Csirkepörkölt 276 kcal 1.155 kJ	
		Üdít 4 kcal 16 kJ		

Kalória: 500,69 kcal
Energia: 2.073,01 kJ
Zsír:: 19,8518 g
Fehérje: 23,7167 g
Szénhidrát: 53,1928 g
Só: 2,0108 g
Cukor: 15,0945 g
Tel.zsírsv: 2,5270 g

Kalória: 782,09kcal
Energia: 3.270,62kJ
Zsír:: 25,1362 g
Fehérje: 35,2788 g
Szénhidrát: 104,5112 g
Só: 2,2981 g
Cukor: 4,2123 g
Tel.zsírsv: 2,4387 g

Kalória: 543,84kcal
Energia: 2.274,12 kJ
Zsír:: 19,3634 g
Fehérje: 24,8981 g
Szénhidrát: 82,4291 g
Só: 1,1946 g
Cukor: 15,8725 g
Tel.zsírsv: 5,8231 g

Kalória: 774,59kcal
Energia: 3.226,79kJ
Zsír:: 37,9623 g
Fehérje: 56,5812 g
Szénhidrát: 58,8849 g
Só: 1,6428 g
Cukor: 6,6442 g
Tel.zsírsv: 3,5291 g

Kalória: 641,96kcal
Energia: 2.684,54 kJ
Zsír:: 19,3106 g
Fehérje: 27,3231 g
Szénhidrát: 85,8197 g
Só: 2,5178 g
Cukor: 5,5226 g
Tel.zsírsv: 3,3437 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2018/04/16

Hétfő 2018/04/16	Kedd 2018/04/17	Szerda 2018/04/18	Csütörtök 2018/04/19	Péntek 2018/04/20
Tarhonya leves 195 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 696 kJ	Tarhonya leves 157 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 634 kJ	Gyümölcs leves 144 kcal A:Glutén, Tej, 602 kJ	Zöldség leves 242 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 998 kJ	Zöldséges bolognai spagetti 545 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Rákfélék, 2.281 kJ
Zöldborsó fozelék 276 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.154 kJ	Harcza paprikás 194 kcal A:Tej, Diófélék, Halak, 810 kJ	Natur sertésszelet 172 kcal 718 kJ	Zöldbab fozelék 166 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 692 kJ	Sertés ragu leves 194 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 809 kJ
Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Tészta köret 345 kcal A:Glutén, Tojás, 1.441 kJ	Rizs köret 254 kcal A:Diófélék, 1.063 kJ	Kenyér 148 kcal A:Glutén, 620 kJ	
Alma 52 kcal 217 kJ		Savanyúság cékla 44 kcal 186 kJ	Csirkepörkölt 150 kcal A:Diófélék, 626 kJ	

Kalória: 562,86 kcal
Energia: 2.235,95 kJ
Zsír:: 23,3987 g
Fehérje: 25,3108 g
Szénhidrát: 58,5850 g
Só: 3,2460 g
Cukor: 18,1628 g
Tel.zsírsv: 5,3338 g

Kalória: 695,03kcal
Energia: 2.885,73kJ
Zsír:: 23,1954 g
Fehérje: 32,5825 g
Szénhidrát: 87,0825 g
Só: 3,8253 g
Cukor: 2,7488 g
Tel.zsírsv: 2,5814 g

Kalória: 614,22kcal
Energia: 2.568,42 kJ
Zsír:: 21,2394 g
Fehérje: 26,2005 g
Szénhidrát: 71,8675 g
Só: 4,1867 g
Cukor: 15,1335 g
Tel.zsírsv: 5,8180 g

Kalória: 704,91kcal
Energia: 2.935,39kJ
Zsír:: 32,4713 g
Fehérje: 41,3753 g
Szénhidrát: 64,5121 g
Só: 3,7138 g
Cukor: 7,3622 g
Tel.zsírsv: 2,0099 g

Kalória: 738,96kcal
Energia: 3.090,18 kJ
Zsír:: 26,1942 g
Fehérje: 38,3501 g
Szénhidrát: 82,5693 g
Só: 4,2683 g
Cukor: 5,1083 g
Tel.zsírsv: 9,2642 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/04/16

Hétfő 2018/04/16	Kedd 2018/04/17	Szerda 2018/04/18	Csütörtök 2018/04/19	Péntek 2018/04/20
Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ
Fott virsli ketchup 191 kcal A:Mustár, Szójabab, 799 kJ	Margarinos zsemle zöldséggel 181 kcal A:Glutén, Szójabab, 757 kJ	Kenomájás teljeskirolésu kenyér zöldséggel 235 kcal A:Glutén, Szójabab, 983 kJ	Szalámis margarinos kenyér zöldséggel 345 kcal A:Glutén, 1.445 kJ	Tejeskávé 144 kcal A:Glutén, Tej, 601 kJ
Kenyér 145 kcal A:Glutén, 608 kJ	Kakaó 42 kcal A:Tej, Szójabab, 177 kJ			Kifli 145 kcal A:Glutén, Szójabab, 606 kJ

Kalória:	373,24 kcal	Kalória:	260,02kcal	Kalória:	271,89kcal	Kalória:	374,08kcal	Kalória:	325,29kcal
Energia:	1.560,85 kJ	Energia:	1.087,37kJ	Energia:	1.137,01 kJ	Energia:	1.564,39kJ	Energia:	1.360,33 kJ
Zsír::	18,4825 g	Zsír::	10,5517 g	Zsír::	8,7709 g	Zsír::	21,5708 g	Zsír::	2,1470 g
Fehérje:	16,7679 g	Fehérje:	5,0900 g	Fehérje:	9,4663 g	Fehérje:	12,6949 g	Fehérje:	6,5900 g
Szénhidrát:	28,2669 g	Szénhidrát:	21,3243 g	Szénhidrát:	28,5427 g	Szénhidrát:	30,5862 g	Szénhidrát:	40,2040 g
Só:	1,9137 g	Só:	0,1695 g	Só:	0,6147 g	Só:	0,7232 g	Só:	0,3370 g
Cukor:	10,0009 g	Cukor:	14,0367 g	Cukor:	9,0504 g	Cukor:	7,0353 g	Cukor:	38,0633 g
Tel.zsírsv:	4,0353 g	Tel.zsírsv:	4,4895 g	Tel.zsírsv:	2,8021 g	Tel.zsírsv:	7,8245 g	Tel.zsírsv:	0,5987 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"
Dátum: 2018/04/16

Hétfő 2018/04/16	Kedd 2018/04/17	Szerda 2018/04/18	Csütörtök 2018/04/19	Péntek 2018/04/20
Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 29 kcal 120 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ
Főtt virsli ketchup 309 kcal A:Glutén, Mustár, Szójabab, 1.291 kJ	Kakaó 111 kcal A:Tej, Szójabab, 464 kJ	Kenomájás kenyér zöldséggel 259 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.084 kJ	Padlizsánkrémes kenyér 210 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szójabab, 880 kJ	Tejeskávé 260 kcal A:Glutén, Tej, 1.088 kJ
	Briós 149 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, 623 kJ			Kifli 114 kcal A:Glutén, Tej, 477 kJ

Kalória:	345,45 kcal	Kalória:	296,60kcal	Kalória:	287,72kcal	Kalória:	239,02kcal	Kalória:	410,85kcal
Energia:	1.444,63 kJ	Energia:	1.240,34kJ	Energia:	1.203,23 kJ	Energia:	999,57kJ	Energia:	1.718,13 kJ
Zsír:	14,9315 g	Zsír:	5,5465 g	Zsír:	8,7916 g	Zsír:	5,0016 g	Zsír:	8,5509 g
Fehérje:	15,2329 g	Fehérje:	10,5429 g	Fehérje:	10,2137 g	Fehérje:	5,7437 g	Fehérje:	11,1715 g
Szénhidrát:	31,0707 g	Szénhidrát:	37,3007 g	Szénhidrát:	30,2931 g	Szénhidrát:	35,2531 g	Szénhidrát:	42,0991 g
Só:	1,6700 g	Só:	0,4750 g	Só:	0,6000 g	Só:	0,7200 g	Só:	0,3360 g
Cukor:	11,7002 g	Cukor:	35,9002 g	Cukor:	7,0303 g	Cukor:	7,7003 g	Cukor:	47,5502 g
Tel.zsírsv:	3,0300 g	Tel.zsírsv:	3,3500 g	Tel.zsírsv:	2,7300 g	Tel.zsírsv:	0,3000 g	Tel.zsírsv:	3,5100 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/04/16

Hétfő 2018/04/16	Kedd 2018/04/17	Szerda 2018/04/18	Csütörtök 2018/04/19	Péntek 2018/04/20
<p>Üdít</p> <p>82 kcal 343 kJ</p>	<p>Zala felvágott zsemle zöldséggel</p> <p>223 kcal 907 kJ A:Glutén, Szójabab,</p>	<p>Tej</p> <p>33 kcal 139 kJ A:Tej,</p>	<p>Meggyes rétes</p> <p>214 kcal 893 kJ A:Glutén,</p>	<p>Sonkás rozskenyér zöldséggel</p> <p>281 kcal 1.176 kJ A:Glutén, Szójabab,</p>
<p>Keksz</p> <p>124 kcal 520 kJ A:Glutén, Szójabab,</p>		<p>Sajtos vajás kenyér zöldséggel</p> <p>288 kcal 1.204 kJ A:Glutén, Tej,</p>	<p>Margarinos kenyér zöldséggel</p> <p>21 kcal 90 kJ A:Glutén,</p>	

Kalória:	206,33 kcal	Kalória:	222,94kcal	Kalória:	321,23kcal	Kalória:	235,00kcal	Kalória:	281,27kcal
Energia:	862,84 kJ	Energia:	907,11kJ	Energia:	1.343,36 kJ	Energia:	982,73kJ	Energia:	1.176,23 kJ
Zsír::	5,8684 g	Zsír::	13,8916 g	Zsír::	15,6247 g	Zsír::	11,5289 g	Zsír::	14,3268 g
Fehérje:	1,9297 g	Fehérje:	7,1234 g	Fehérje:	12,2939 g	Fehérje:	3,4637 g	Fehérje:	11,9500 g
Szénhidrát:	36,7271 g	Szénhidrát:	17,2818 g	Szénhidrát:	34,0524 g	Szénhidrát:	38,4774 g	Szénhidrát:	27,6684 g
Só:	0,0846 g	Só:	0,7227 g	Só:	0,1734 g	Só:	0,0466 g	Só:	0,0727 g
Cukor:	24,9429 g	Cukor:	0,0908 g	Cukor:	4,7987 g	Cukor:	0,0174 g	Cukor:	0,0358 g
Tel.zsírsv:	0,8789 g	Tel.zsírsv:	5,5305 g	Tel.zsírsv:	4,4895 g	Tel.zsírsv:	0,4211 g	Tel.zsírsv:	5,2105 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2018/04/16

Hétfő 2018/04/16	Kedd 2018/04/17	Szerda 2018/04/18	Csütörtök 2018/04/19	Péntek 2018/04/20
<p>Gyümölcsös joghurt</p> <p>149 kcal A:Tej, 621 kJ</p>	<p>Zala felvágott zsemle zöldséggel</p> <p>282 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt, 1.136 kJ</p>	<p>Tej</p> <p>92 kcal A:Tej, 385 kJ</p>	<p>Tej</p> <p>92 kcal A:Tej, 385 kJ</p>	<p>Sonkás rozskenyér zöldséggel</p> <p>279 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.168 kJ</p>
<p>Keksz</p> <p>119 kcal A:Szójabab, 496 kJ</p>		<p>Sajtos kenyér</p> <p>404 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.689 kJ</p>	<p>Túrós táská</p> <p>310 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.296 kJ</p>	

Kalória:	267,00 kcal	Kalória:	282,31kcal	Kalória:	495,80kcal	Kalória:	402,00kcal	Kalória:	279,23kcal
Energia:	1.116,57 kJ	Energia:	1.136,49kJ	Energia:	2.073,39 kJ	Energia:	1.681,12kJ	Energia:	1.167,71 kJ
Zsír::	8,6500 g	Zsír::	13,6700 g	Zsír::	24,1500 g	Zsír::	9,0000 g	Zsír::	12,0600 g
Fehérje:	6,2250 g	Fehérje:	9,9150 g	Fehérje:	19,4700 g	Fehérje:	17,6000 g	Fehérje:	14,2400 g
Szénhidrát:	17,8000 g	Szénhidrát:	28,7150 g	Szénhidrát:	45,8850 g	Szénhidrát:	60,6000 g	Szénhidrát:	29,5200 g
Só:	0,2500 g	Só:	0,9250 g	Só:	0,7400 g	Só:	0,2000 g	Só:	0,0320 g
Cukor:	28,6500 g	Cukor:	0,1550 g	Cukor:	11,9550 g	Cukor:	9,6000 g	Cukor:	0,1000 g
Tel.zsírsv:	2,6000 g	Tel.zsírsv:	2,9100 g	Tel.zsírsv:	10,8050 g	Tel.zsírsv:	2,0000 g	Tel.zsírsv:	3,0000 g