

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "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 235 kcal A:Glutén, Tojás, 833 kJ	Karfiol leves 163 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 683 kJ	Gyümölcs leves 206 kcal A:Glutén, Tej, 863 kJ	Sertés csülök jóasszony módra 629 kcal 2.630 kJ	Csontleves 251 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.036 kJ
Szárzabb fozelék 393 kcal A:Glutén, Tej, 1.644 kJ	Brassói aprópecsenye 600 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.510 kJ	Zöldséges marhaszelet 259 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.082 kJ	Meggyes pite 183 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 764 kJ	Sült tarja 387 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.617 kJ
Füstölt , fott sonka 310 kcal 1.295 kJ		Tészta köret 368 kcal A:Glutén, Tojás, 1.538 kJ	Nyírségi gombóc leves 202 kcal A:Glutén, Tojás, 817 kJ	Fott burgonya 235 kcal 983 kJ
Keksz 11 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 48 kJ				Alma 78 kcal 326 kJ

Kalória: 948,71 kcal
Energia: 3.820,07 kJ
Zsír:: 51,7537 g
Fehérje: 47,0502 g
Szénhidrát: 75,2368 g
Só: 4,9254 g
Cukor: 2,9914 g
Tel.zsírsv: 15,0069 g

Kalória: 763,44kcal
Energia: 3.192,50kJ
Zsír:: 42,1535 g
Fehérje: 27,7113 g
Szénhidrát: 59,3756 g
Só: 2,7807 g
Cukor: 5,2440 g
Tel.zsírsv: 14,3826 g

Kalória: 833,15kcal
Energia: 3.483,67 kJ
Zsír:: 25,4993 g
Fehérje: 38,5967 g
Szénhidrát: 99,9274 g
Só: 3,2177 g
Cukor: 25,1477 g
Tel.zsírsv: 1,7595 g

Kalória: 1.013,25kcal
Energia: 4.211,31kJ
Zsír:: 54,5180 g
Fehérje: 41,3840 g
Szénhidrát: 93,7230 g
Só: 3,3650 g
Cukor: 1,6990 g
Tel.zsírsv: 2,2390 g

Kalória: 950,37kcal
Energia: 3.961,86 kJ
Zsír:: 46,8103 g
Fehérje: 36,7452 g
Szénhidrát: 88,8755 g
Só: 3,8223 g
Cukor: 13,3278 g
Tel.zsírsv: 0,7626 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "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 247 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 884 kJ	Karfiol leves 163 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 683 kJ	Gyümölcs leves 206 kcal A:Glutén, Tej, 863 kJ	Zöldbab fozelék 250 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.045 kJ	Csontleves 251 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.036 kJ
Burgonyapüré 398 kcal A:Tej, 1.663 kJ	Túrós csusza 591 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.471 kJ	Kukoricás rizs 371 kcal 1.551 kJ	Csirkepörkölt 186 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, Diófélék, 779 kJ	Zúzapörkölt 214 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, Diófélék, 894 kJ
Csirkemell párizsian 283 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.184 kJ	Harcsa paprikás 264 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, Diófélék, Halak, 1.103 kJ	Párolt sertés szelet 163 kcal 682 kJ	Meggyes pite 183 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 764 kJ	Galuska 376 kcal A:Glutén, Tojás, 1.571 kJ
Keksz 11 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 48 kJ			Nyírségi gombóc leves 202 kcal A:Glutén, 817 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ

Kalória: 938,72 kcal
Energia: 3.778,29 kJ
Zsír:: 34,9282 g
Fehérje: 46,0486 g
Szénhidrát: 107,5363 g
Só: 3,7707 g
Cukor: 9,2154 g
Tel.zsírsv: 7,0609 g

Kalória: 1.018,04kcal
Energia: 4.257,34kJ
Zsír:: 43,8556 g
Fehérje: 51,4844 g
Szénhidrát: 100,2025 g
Só: 2,8517 g
Cukor: 5,6140 g
Tel.zsírsv: 544,9346 g

Kalória: 740,28kcal
Energia: 3.095,54 kJ
Zsír:: 22,6810 g
Fehérje: 34,4456 g
Szénhidrát: 88,2018 g
Só: 4,0587 g
Cukor: 26,6071 g
Tel.zsírsv: 0,8600 g

Kalória: 820,41kcal
Energia: 3.404,88kJ
Zsír:: 42,3586 g
Fehérje: 47,1630 g
Szénhidrát: 77,1030 g
Só: 3,9893 g
Cukor: 9,6130 g
Tel.zsírsv: 7,0190 g

Kalória: 918,20kcal
Energia: 3.827,32 kJ
Zsír:: 33,7182 g
Fehérje: 41,6634 g
Szénhidrát: 138,7059 g
Só: 3,5604 g
Cukor: 7,1053 g
Tel.zsírsv: 2,5571 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "C"
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 247 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 884 kJ	Karfiol leves 163 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 683 kJ	Gyümölcs leves 181 kcal A:Glutén, Tej, 756 kJ	Rakott karfiol sajttal, tejfőllel(húsmentes) 511 kcal A:Tej, 2.139 kJ	Csontleves 251 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.036 kJ
Zöldborsó fozelék 370 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.546 kJ	Rántott sajt 329 kcal A:Glutén, Tej, 1.377 kJ	Zöldséges feta sajtos rizottó 876 kcal A:Tej, 3.661 kJ	Meggyes pite 183 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 764 kJ	Zöldséges bolognai spagetti 663 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Rákfélék, 2.774 kJ
Fott kemény tojás 81 kcal A:Tojás, 337 kJ	Rizibizi 240 kcal 1.006 kJ		Nyírségi gombóc leves 202 kcal A:Glutén, 817 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ
Keksz 46 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 191 kJ				

Kalória:	742,45 kcal	Kalória:	733,09kcal	Kalória:	1.056,75kcal	Kalória:	895,78kcal	Kalória:	992,11kcal
Energia:	2.957,49 kJ	Energia:	3.065,72kJ	Energia:	4.416,38 kJ	Energia:	3.720,04kJ	Energia:	4.135,80 kJ
Zsír:	36,2669 g	Zsír:	30,4483 g	Zsír:	25,5145 g	Zsír:	46,0633 g	Zsír:	40,3752 g
Fehérje:	35,8677 g	Fehérje:	29,7010 g	Fehérje:	20,9208 g	Fehérje:	41,4974 g	Fehérje:	42,0314 g
Szénhidrát:	65,7570 g	Szénhidrát:	98,0995 g	Szénhidrát:	76,3116 g	Szénhidrát:	91,3710 g	Szénhidrát:	113,6989 g
Só:	3,2726 g	Só:	3,2795 g	Só:	3,5370 g	Só:	1,8650 g	Só:	2,0628 g
Cukor:	24,3946 g	Cukor:	8,9965 g	Cukor:	25,3212 g	Cukor:	1,6990 g	Cukor:	9,1628 g
Tel.zsírsv:	7,0051 g	Tel.zsírsv:	1,6801 g	Tel.zsírsv:	4,9300 g	Tel.zsírsv:	8,2390 g	Tel.zsírsv:	11,1076 g