

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2018/05/14

Hétfő 2018/05/14	Kedd 2018/05/15	Szerda 2018/05/16	Csütörtök 2018/05/17	Péntek 2018/05/18
Gombaleves 127 kcal A:Glutén, 513 kJ	Jókai bableves 336 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.406 kJ	Tarhonya leves 180 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 733 kJ	Csontleves 231 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 954 kJ	Csirkemell tokány 143 kcal A:Diófélék, 598 kJ
Rántott halfilé 221 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Halak, 922 kJ	Túrós metélt 409 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.709 kJ	Tökfozelék 124 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 517 kJ	Fasírt 181 kcal A:Glutén, Szójabab, 758 kJ	Barna rizs köret 216 kcal 905 kJ
Tavaszi rizs 168 kcal 701 kJ	Alma 52 kcal 217 kJ	Dinsztelt sertés 12 kcal 48 kJ	Alma 52 kcal 217 kJ	Párolt sárgarépa 104 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék, 436 kJ
Savanyúság 7 kcal A:Mustár, 29 kJ		Sütemény 1 kcal A:Tej, 3 kJ	Burgonya köret 246 kcal A:Tej, 1.029 kJ	Fahéjas szilvaleves 120 kcal A:Glutén, Tej, 501 kJ

Kalória: 522,14 kcal
Energia: 2.165,34 kJ
Zsír:: 14,5779 g
Fehérje: 29,5217 g
Szénhidrát: 79,6147 g
Só: 2,5593 g
Cukor: 3,7888 g
Tel.zsírsv: 1,4086 g

Kalória: 796,99kcal
Energia: 3.332,94kJ
Zsír:: 25,2742 g
Fehérje: 30,9657 g
Szénhidrát: 99,7357 g
Só: 3,0186 g
Cukor: 4,7149 g
Tel.zsírsv: 3,6626 g

Kalória: 316,29kcal
Energia: 1.301,88 kJ
Zsír:: 14,5629 g
Fehérje: 8,3903 g
Szénhidrát: 33,5835 g
Só: 3,1615 g
Cukor: 2,1335 g
Tel.zsírsv: 3,0478 g

Kalória: 710,48kcal
Energia: 2.958,68kJ
Zsír:: 32,0807 g
Fehérje: 26,4276 g
Szénhidrát: 76,3435 g
Só: 2,7910 g
Cukor: 11,7524 g
Tel.zsírsv: 4,2505 g

Kalória: 583,49kcal
Energia: 2.439,91 kJ
Zsír:: 17,8380 g
Fehérje: 30,7578 g
Szénhidrát: 61,6539 g
Só: 2,7742 g
Cukor: 21,6287 g
Tel.zsírsv: 2,6800 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/05/14

Hétfő 2018/05/14	Kedd 2018/05/15	Szerda 2018/05/16	Csütörtök 2018/05/17	Péntek 2018/05/18
Gombaleves 93 kcal A:Glutén, 371 kJ	Jókai bableves 244 kcal A:Glutén, Tej, 1.022 kJ	Tarhonya leves 194 kcal A:Glutén, Tojás, 789 kJ	Csontleves 222 kcal A:Glutén, Tojás, 915 kJ	Fahéjas szilvaleves 86 kcal A:Glutén, Tej, 360 kJ
Tavaszi rizs 172 kcal 719 kJ	Túrós metélt 115 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 480 kJ	Tökfozelék 121 kcal A:Glutén, Tej, 504 kJ	Fasírt 187 kcal A:Glutén, Szójabab, 781 kJ	Csirkemell tokány 154 kcal 644 kJ
Savanyúság 8 kcal A:Mustár, 35 kJ	Alma 52 kcal 217 kJ	Dinsztelt sertés 12 kcal 48 kJ	Burgonya köret 203 kcal 850 kJ	Barna rizs köret 216 kcal 905 kJ
Natur halfilé 118 kcal A:Halak, 494 kJ	Mákos metélt 408 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 1.707 kJ	Sütemény 113 kcal A:Szójabab, 473 kJ	Alma 52 kcal 217 kJ	Párolt sárgarépa 59 kcal 248 kJ

Kalória: 391,41 kcal
Energia: 1.618,63 kJ
Zsír:: 11,1060 g
Fehérje: 26,0480 g
Szénhidrát: 58,6736 g
Só: 3,5093 g
Cukor: 3,2614 g
Tel.zsírsv: 1,0589 g

Kalória: 819,23kcal
Energia: 3.425,94kJ
Zsír:: 27,6092 g
Fehérje: 24,0688 g
Szénhidrát: 109,3798 g
Só: 1,5097 g
Cukor: 19,6814 g
Tel.zsírsv: 3,9076 g

Kalória: 438,93kcal
Energia: 1.814,77 kJ
Zsír:: 22,0566 g
Fehérje: 9,0604 g
Szénhidrát: 46,6947 g
Só: 1,7393 g
Cukor: 7,3248 g
Tel.zsírsv: 3,8971 g

Kalória: 663,52kcal
Energia: 2.762,31kJ
Zsír:: 33,6007 g
Fehérje: 25,1751 g
Szénhidrát: 63,7479 g
Só: 2,6368 g
Cukor: 9,8209 g
Tel.zsírsv: 4,6927 g

Kalória: 515,68kcal
Energia: 2.156,34 kJ
Zsír:: 16,3705 g
Fehérje: 27,7801 g
Szénhidrát: 53,8393 g
Só: 1,4904 g
Cukor: 15,3178 g
Tel.zsírsv: 2,5094 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"
Dátum: 2018/05/14

Hétfő 2018/05/14	Kedd 2018/05/15	Szerda 2018/05/16	Csütörtök 2018/05/17	Péntek 2018/05/18
Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ
Tej 60 kcal A:Tej, 250 kJ	Kakaó 111 kcal A:Tej, Szójabab, 464 kJ	Húskrémes kenyér 281 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.173 kJ	Lekváros kenyér margarinnal 258 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.077 kJ	Túrókrémes kenyér 225 kcal A:Glutén, Tej, 889 kJ
Főtt kemény tojás, margarin, barna kenyér 222 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 929 kJ	Briós 149 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, 623 kJ			

Kalória:	318,69 kcal	Kalória:	296,60kcal	Kalória:	317,30kcal	Kalória:	294,29kcal	Kalória:	261,82kcal
Energia:	1.332,73 kJ	Energia:	1.240,34kJ	Energia:	1.326,70 kJ	Energia:	1.230,69kJ	Energia:	1.042,33 kJ
Zsír:	13,3815 g	Zsír:	5,5465 g	Zsír:	13,7009 g	Zsír:	3,4815 g	Zsír:	6,5818 g
Fehérje:	12,9389 g	Fehérje:	10,5429 g	Fehérje:	11,8814 g	Fehérje:	4,6979 g	Fehérje:	13,1469 g
Szénhidrát:	34,2747 g	Szénhidrát:	37,3007 g	Szénhidrát:	25,3728 g	Szénhidrát:	50,3757 g	Szénhidrát:	30,8184 g
Só:	0,1750 g	Só:	0,4750 g	Só:	1,3180 g	Só:	0,6150 g	Só:	1,0080 g
Cukor:	15,3152 g	Cukor:	35,9002 g	Cukor:	9,5402 g	Cukor:	27,5252 g	Cukor:	9,2802 g
Tel.zsírsv:	2,9500 g	Tel.zsírsv:	3,3500 g	Tel.zsírsv:	0,5400 g	Tel.zsírsv:	1,0500 g	Tel.zsírsv:	1,3500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/05/14

Hétfő 2018/05/14	Kedd 2018/05/15	Szerda 2018/05/16	Csütörtök 2018/05/17	Péntek 2018/05/18
Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 37 kcal 153 kJ	Tea 37 kcal 153 kJ	Tea 37 kcal 153 kJ	Tea 37 kcal 153 kJ
Tej 33 kcal A:Tej, 139 kJ	Kakaó 33 kcal A:Tej, 139 kJ	Húskrémes kenyér zöldséggel 319 kcal A:Glutén, 1.335 kJ	Lekváros kenyér margarinnal 286 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.195 kJ	Zöldfuszeres szendvicskrém 227 kcal A:Glutén, 947 kJ
Fott kemény tojás, margarin, barna kenyér 288 kcal A:Glutén, Tojás, 1.203 kJ	Margarinos zsemle zöldséggel 160 kcal A:Glutén, Szójabab, 669 kJ			

Kalória: 358,18 kcal
Energia: 1.497,86 kJ
Zsír:: 18,6792 g
Fehérje: 11,9521 g
Szénhidrát: 32,9343 g
Só: 0,1334 g
Cukor: 12,2817 g
Tel.zsírsv: 4,4895 g

Kalória: 229,85kcal
Energia: 961,20kJ
Zsír:: 10,3471 g
Fehérje: 5,0440 g
Szénhidrát: 20,0648 g
Só: 0,0927 g
Cukor: 12,2630 g
Tel.zsírsv: 4,4789 g

Kalória: 355,87kcal
Energia: 1.487,96 kJ
Zsír:: 15,5348 g
Fehérje: 18,2207 g
Szénhidrát: 28,8406 g
Só: 0,3917 g
Cukor: 9,0309 g
Tel.zsírsv: 3,9105 g

Kalória: 322,33kcal
Energia: 1.347,94kJ
Zsír:: 9,5314 g
Fehérje: 4,5498 g
Szénhidrát: 43,3980 g
Só: 0,5175 g
Cukor: 21,3309 g
Tel.zsírsv: 3,9105 g

Kalória: 263,23kcal
Energia: 1.100,23 kJ
Zsír:: 11,3506 g
Fehérje: 6,9180 g
Szénhidrát: 27,1467 g
Só: 0,0627 g
Cukor: 9,0309 g
Tel.zsírsv: 3,9105 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2018/05/14

Hétfő 2018/05/14	Kedd 2018/05/15	Szerda 2018/05/16	Csütörtök 2018/05/17	Péntek 2018/05/18
<p>Kifli kocka sajttal</p> <p>217 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 907 kJ</p>	<p>Sonkaszalámis kenyér zöldséggel</p> <p>304 kcal A:Glutén, Tej, 1.270 kJ</p>	<p>Poharas tej</p> <p>112 kcal A:Tej, 468 kJ</p>	<p>Párizsis zsemle</p> <p>222 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, 928 kJ</p>	<p>Babapiskóta</p> <p>114 kcal A:Glutén, Tojás, 477 kJ</p>
		<p>Sajtos rúd</p> <p>136 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 570 kJ</p>		<p>Puding</p> <p>166 kcal A:Glutén, Tej, 695 kJ</p>

Kalória:	216,97 kcal	Kalória:	303,78kcal	Kalória:	248,12kcal	Kalória:	222,00kcal	Kalória:	280,25kcal
Energia:	907,33 kJ	Energia:	1.270,37kJ	Energia:	1.037,61 kJ	Energia:	928,36kJ	Energia:	1.171,98 kJ
Zsír::	2,6375 g	Zsír::	15,2800 g	Zsír::	14,7800 g	Zsír::	10,9600 g	Zsír::	5,6050 g
Fehérje:	6,3100 g	Fehérje:	15,2000 g	Fehérje:	9,3000 g	Fehérje:	8,7500 g	Fehérje:	4,1800 g
Szénhidrát:	37,1400 g	Szénhidrát:	30,1950 g	Szénhidrát:	18,3200 g	Szénhidrát:	20,2050 g	Szénhidrát:	52,5000 g
Só:	0,9250 g	Só:	0,0095 g	Só:	1,0160 g	Só:	1,0300 g	Só:	0,2140 g
Cukor:	0,0000 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	9,2000 g	Cukor:	2,7100 g	Cukor:	35,2750 g
Tel.zsírsv:	0,2500 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,3600 g	Tel.zsírsv:	1,1000 g	Tel.zsírsv:	3,9750 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/05/14

Hétfő 2018/05/14	Kedd 2018/05/15	Szerda 2018/05/16	Csütörtök 2018/05/17	Péntek 2018/05/18
Kifli kocka sajttal 306 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.279 kJ	Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 258 kcal A:Glutén, 1.078 kJ	Poharas tej 33 kcal A:Tej, 139 kJ	Baromfipárizsi barna kenyérrel, zöldséggel 331 kcal A:Glutén, 1.385 kJ	Üdít 82 kcal 343 kJ
		Margarinos kifli 226 kcal A:Glutén, Szójabab, 946 kJ		Puffasztott ízesített rizs 124 kcal A:Glutén, Szójabab, 520 kJ

Kalória:	305,95 kcal	Kalória:	257,71kcal	Kalória:	259,57kcal	Kalória:	331,26kcal	Kalória:	206,33kcal
Energia:	1.279,45 kJ	Energia:	1.077,70kJ	Energia:	1.085,51 kJ	Energia:	1.385,28kJ	Energia:	862,84 kJ
Zsír::	15,1911 g	Zsír::	11,9650 g	Zsír::	11,1411 g	Zsír::	17,0850 g	Zsír::	5,8684 g
Fehérje:	7,6325 g	Fehérje:	12,5618 g	Fehérje:	6,3703 g	Fehérje:	11,8350 g	Fehérje:	1,9297 g
Szénhidrát:	30,3628 g	Szénhidrát:	28,4071 g	Szénhidrát:	33,2045 g	Szénhidrát:	32,7434 g	Szénhidrát:	36,7271 g
Só:	1,0306 g	Só:	0,0891 g	Só:	0,3824 g	Só:	0,8004 g	Só:	0,0846 g
Cukor:	0,0975 g	Cukor:	0,0387 g	Cukor:	3,2787 g	Cukor:	2,1387 g	Cukor:	24,9429 g
Tel.zsírsv:	5,5539 g	Tel.zsírsv:	3,9158 g	Tel.zsírsv:	4,4895 g	Tel.zsírsv:	3,9158 g	Tel.zsírsv:	0,8789 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"

Dátum: 2018/05/14

Hétfő 2018/05/14	Kedd 2018/05/15	Szerda 2018/05/16	Csütörtök 2018/05/17	Péntek 2018/05/18
Gombaleves 133 kcal A:Glutén, 534 kJ	Jókai bableves 404 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.688 kJ	Tökfozelék 135 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 564 kJ	Csontleves 297 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 1.228 kJ	Fahéjas szilvaleves 145 kcal A:Glutén, Tej, 605 kJ
Rántott halfilé 309 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Halak, 1.291 kJ	Túrós metélt 459 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.921 kJ	Dinsztelt sertés szelet 12 kcal 52 kJ	Fasírt 193 kcal A:Glutén, Szójabab, 807 kJ	Csirkemell tokány 192 kcal A:Diófélék, 805 kJ
Tavaszi rizs 206 kcal 862 kJ	Alma 57 kcal 239 kJ	Sütemény 119 kcal A:Szójabab, 496 kJ	Alma 57 kcal 239 kJ	Barna rizs köret 338 kcal 1.413 kJ
Savanyúság 11 kcal A:Mustár, 46 kJ		Tarhonya leves 163 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 658 kJ	Burgonya köret 234 kcal A:Tej, 980 kJ	Párolt sárgarépa 119 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék, 497 kJ
		Kenyér 208 kcal A:Glutén, Szójabab, 870 kJ		

Kalória: 658,66 kcal
Energia: 2.733,64 kJ
Zsír:: 18,9533 g
Fehérje: 34,6245 g
Szénhidrát: 100,3689 g
Só: 3,8613 g
Cukor: 4,4719 g
Tel.zsírsv: 1,1375 g

Kalória: 920,34kcal
Energia: 3.848,75kJ
Zsír:: 29,8880 g
Fehérje: 35,2208 g
Szénhidrát: 114,2382 g
Só: 2,1946 g
Cukor: 5,3325 g
Tel.zsírsv: 4,2363 g

Kalória: 636,77kcal
Energia: 2.639,50 kJ
Zsír:: 18,6098 g
Fehérje: 16,6887 g
Szénhidrát: 95,2496 g
Só: 3,2409 g
Cukor: 7,8630 g
Tel.zsírsv: 2,6165 g

Kalória: 781,14kcal
Energia: 3.254,16kJ
Zsír:: 38,6488 g
Fehérje: 31,1136 g
Szénhidrát: 78,7304 g
Só: 3,7880 g
Cukor: 4,8180 g
Tel.zsírsv: 4,8540 g

Kalória: 793,83kcal
Energia: 3.319,52 kJ
Zsír:: 23,7314 g
Fehérje: 39,5438 g
Szénhidrát: 91,8674 g
Só: 1,7144 g
Cukor: 25,4296 g
Tel.zsírsv: 3,5182 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"

Dátum: 2018/05/14

Hétfő 2018/05/14	Kedd 2018/05/15	Szerda 2018/05/16	Csütörtök 2018/05/17	Péntek 2018/05/18
Gombaleves 174 kcal A:Glutén, 707 kJ	Jókai bableves 404 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.688 kJ	Tökfozelék 135 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 564 kJ	Csontleves 297 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 1.228 kJ	Fahéjas szilvaleves 145 kcal A:Glutén, Tej, 605 kJ
Rántott halfilé 309 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Halak, 1.291 kJ	Túrós metélt 459 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.921 kJ	Dinsztelt sertés szelet 12 kcal 52 kJ	Fasírt 193 kcal A:Glutén, Szójabab, 807 kJ	Csirkemell tokány 192 kcal A:Diófélék, 805 kJ
Petrezselymes burgonya 237 kcal 990 kJ	Alma 57 kcal 239 kJ	Sütemény 119 kcal A:Szójabab, 496 kJ	Alma 57 kcal 239 kJ	Barna rizs köret 338 kcal 1.413 kJ
Csemege uborka 11 kcal A:Mustár, 46 kJ		Tarhonya leves 163 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 658 kJ	Burgonya köret 234 kcal A:Tej, 980 kJ	Párolt sárgarépa 119 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék, 497 kJ
		Kenyér 248 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.035 kJ		

Kalória: 730,57 kcal
Energia: 3.034,37 kJ
Zsír:: 23,6133 g
Fehérje: 35,0625 g
Szénhidrát: 89,3289 g
Só: 3,2013 g
Cukor: 1,8319 g
Tel.zsírsv: 1,5775 g

Kalória: 920,34kcal
Energia: 3.848,75kJ
Zsír:: 29,8880 g
Fehérje: 35,2208 g
Szénhidrát: 114,2382 g
Só: 2,1946 g
Cukor: 5,3325 g
Tel.zsírsv: 4,2363 g

Kalória: 676,37kcal
Energia: 2.805,11 kJ
Zsír:: 20,6578 g
Fehérje: 17,2647 g
Szénhidrát: 100,3376 g
Só: 3,1529 g
Cukor: 30,6630 g
Tel.zsírsv: 3,4965 g

Kalória: 781,14kcal
Energia: 3.254,16kJ
Zsír:: 38,6488 g
Fehérje: 31,1136 g
Szénhidrát: 78,7304 g
Só: 3,7880 g
Cukor: 4,8180 g
Tel.zsírsv: 4,8540 g

Kalória: 793,83kcal
Energia: 3.319,52 kJ
Zsír:: 23,7314 g
Fehérje: 39,5438 g
Szénhidrát: 91,8674 g
Só: 1,7144 g
Cukor: 25,4296 g
Tel.zsírsv: 3,5182 g