

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT DIA
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 152 kcal A:Glutén, 610 kJ	Jókai bableves 458 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.915 kJ	Tarhonya leves 242 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 987 kJ	Csontleves 281 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 1.164 kJ	Fahéjas szilvaleves 124 kcal A:Glutén, Tej, 520 kJ
Lucskos káposzta 645 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Kén-dioxid, Diófélék, 2.697 kJ	Túrós csusza 591 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.471 kJ	Tökfozelék 194 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 809 kJ	Zúzapörkölt 242 kcal A:Zeller, Kén-dioxid, Diófélék, 1.010 kJ	Csirkemell tokány 234 kcal A:Zeller, Kén-dioxid, Diófélék, 977 kJ
		Marhapörkölt 228 kcal 954 kJ	Tészta köret 458 kcal A:Glutén, Tojás, 1.914 kJ	Rizs köret 287 kcal 1.201 kJ
		Kenyér 155 kcal A:Glutén, Szójabab, 647 kJ	Gyümölcs 78 kcal 326 kJ	Párolt sárgarépa 152 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék, 634 kJ

Kalória:	796,90 kcal	Kalória:	1.048,93kcal	Kalória:	818,57kcal	Kalória:	1.058,64kcal	Kalória:	796,93kcal
Energia:	3.306,56 kJ	Energia:	4.386,54kJ	Energia:	3.397,02 kJ	Energia:	4.414,65kJ	Energia:	3.332,54 kJ
Zsír::	54,1111 g	Zsír::	39,1216 g	Zsír::	36,3938 g	Zsír::	40,9456 g	Zsír::	28,1264 g
Fehérje:	30,8241 g	Fehérje:	41,9526 g	Fehérje:	41,4368 g	Fehérje:	52,5114 g	Fehérje:	44,7342 g
Szénhidrát:	41,4143 g	Szénhidrát:	114,8272 g	Szénhidrát:	79,6630 g	Szénhidrát:	121,5444 g	Szénhidrát:	117,8355 g
Só:	1,9756 g	Só:	3,1074 g	Só:	3,6021 g	Só:	4,2885 g	Só:	2,3238 g
Cukor:	2,4248 g	Cukor:	3,7204 g	Cukor:	17,3096 g	Cukor:	6,7850 g	Cukor:	19,3652 g
Tel.zsírsv:	9,3798 g	Tel.zsírsv:	546,0660 g	Tel.zsírsv:	5,3596 g	Tel.zsírsv:	3,4290 g	Tel.zsírsv:	4,3947 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "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 184 kcal A:Glutén, 745 kJ	Jókai bableves 458 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.917 kJ	Tökfozelék 177 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 739 kJ	Csontleves 282 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.165 kJ	Budapest szelet 173 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 723 kJ
Rántott halfilé 354 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Halak, 1.480 kJ	Túrós csusza 574 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.402 kJ	Marhapörkölt 190 kcal A:Tej, Diófélék, 796 kJ	Tészta köret 441 kcal A:Glutén, Tojás, 1.845 kJ	Rizs köret 289 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.209 kJ
Petrezselymes burgonya 262 kcal 1.096 kJ		Sütemény 273 kcal A:Glutén, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Kén-dioxid, Diófélék, 1.141 kJ	Gyümölcs 62 kcal 261 kJ	Savanyúság 130 kcal A:Zeller, Mustár, 544 kJ
		Tarhonya leves 239 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 973 kJ	Zúzapörkölt 199 kcal A:Zeller, Kén-dioxid, Diófélék, 834 kJ	Fahéjas szilvaleves 144 kcal A:Glutén, Tej, 601 kJ

Kalória: 800,34 kcal
Energia: 3.320,94 kJ
Zsír:: 25,0076 g
Fehérje: 37,4102 g
Szénhidrát: 100,4976 g
Só: 3,0421 g
Cukor: 2,3268 g
Tel.zsírsv: 1,7216 g

Kalória: 1.032,83kcal
Energia: 4.319,21kJ
Zsír:: 37,2816 g
Fehérje: 41,8456 g
Szénhidrát: 115,0472 g
Só: 3,5357 g
Cukor: 3,2254 g
Tel.zsírsv: 545,8710 g

Kalória: 879,32kcal
Energia: 3.648,91 kJ
Zsír:: 41,5561 g
Fehérje: 41,3548 g
Szénhidrát: 85,1600 g
Só: 3,6150 g
Cukor: 15,0206 g
Tel.zsírsv: 10,2346 g

Kalória: 984,56kcal
Energia: 4.104,86kJ
Zsír:: 34,4353 g
Fehérje: 52,3502 g
Szénhidrát: 117,4690 g
Só: 3,8883 g
Cukor: 5,9608 g
Tel.zsírsv: 2,7281 g

Kalória: 735,71kcal
Energia: 3.076,43 kJ
Zsír:: 17,2240 g
Fehérje: 23,7758 g
Szénhidrát: 139,0206 g
Só: 3,2226 g
Cukor: 54,7577 g
Tel.zsírsv: 2,8450 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "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 184 kcal A:Glutén, 745 kJ	Jókai bableves 458 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.917 kJ	Sült sertés 33 kcal 138 kJ	Csontleves 282 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.165 kJ	Zöldséges rizottó 523 kcal A:Tej, 2.189 kJ
Lucskos káposzta 665 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, 2.781 kJ	Kemény lebbencs 621 kcal A:Glutén, Tojás, 2.596 kJ	Burgonyapüré 275 kcal A:Tej, 1.148 kJ	Burgonya köret 282 kcal 1.179 kJ	Savanyúság 130 kcal A:Zeller, Mustár, 544 kJ
		Sütemény 273 kcal A:Glutén, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Kén-dioxid, Diófélék, 1.141 kJ	Grill sertés szelet 133 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 558 kJ	Fahéjas szilvaleves 144 kcal A:Glutén, Tej, 601 kJ
		Tarhonya leves 239 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 973 kJ	Gyümölcs 62 kcal 261 kJ	

Kalória: 849,54 kcal
Energia: 3.526,68 kJ
Zsír:: 55,8126 g
Fehérje: 31,7216 g
Szénhidrát: 48,2978 g
Só: 3,4398 g
Cukor: 2,1773 g
Tel.zsírsv: 7,3823 g

Kalória: 1.079,27kcal
Energia: 4.513,41kJ
Zsír:: 31,8316 g
Fehérje: 41,1606 g
Szénhidrát: 138,3922 g
Só: 3,8217 g
Cukor: 3,3104 g
Tel.zsírsv: 6,4710 g

Kalória: 819,48kcal
Energia: 3.400,96 kJ
Zsír:: 34,0934 g
Fehérje: 22,2372 g
Szénhidrát: 102,7210 g
Só: 3,6564 g
Cukor: 20,7606 g
Tel.zsírsv: 11,0446 g

Kalória: 759,44kcal
Energia: 3.163,42kJ
Zsír:: 24,6386 g
Fehérje: 39,6762 g
Szénhidrát: 88,6565 g
Só: 4,1893 g
Cukor: 13,6738 g
Tel.zsírsv: 2,0296 g

Kalória: 797,30kcal
Energia: 3.333,97 kJ
Zsír:: 25,2556 g
Fehérje: 26,2800 g
Szénhidrát: 140,6119 g
Só: 3,1215 g
Cukor: 45,2702 g
Tel.zsírsv: 9,9300 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "C"
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 184 kcal A:Glutén, 745 kJ	Jókai bableves 458 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.917 kJ	Burgonyapüré 331 kcal A:Tej, 1.386 kJ	Csontleves 282 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.165 kJ	Rizs köret 289 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.209 kJ
Mákos nudli 740 kcal A:Glutén, 3.093 kJ	Meggyes pite 679 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék, 2.839 kJ	Sütemény 273 kcal A:Glutén, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Kén-dioxid, Diófélék, 1.141 kJ	Bazsalikomos-paradicsomos penne 561 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Rákfélék, 2.345 kJ	Csirkemell tokány 237 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, Diófélék, 993 kJ
		Tarhonya leves 239 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 973 kJ	Gyümölcs 62 kcal 261 kJ	Fahéjas szilvaleves 144 kcal A:Glutén, Tej, 601 kJ
		Zöldség fasírt 162 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezámag, Csillagfűrt, 676 kJ		Párolt sárgarépa 152 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 635 kJ

Kalória: 923,97 kcal
Energia: 3.837,93 kJ
Zsír:: 31,1234 g
Fehérje: 24,8826 g
Szénhidrát: 106,8156 g
Só: 2,0276 g
Cukor: 21,6178 g
Tel.zsírsv: 1,5516 g

Kalória: 1.137,37kcal
Energia: 4.756,38kJ
Zsír:: 47,9346 g
Fehérje: 26,9526 g
Szénhidrát: 132,8162 g
Só: 1,6117 g
Cukor: 2,2104 g
Tel.zsírsv: 2,8710 g

Kalória: 1.004,87kcal
Energia: 4.176,27 kJ
Zsír:: 36,5054 g
Fehérje: 26,5256 g
Szénhidrát: 137,8986 g
Só: 3,7160 g
Cukor: 21,5206 g
Tel.zsírsv: 12,2526 g

Kalória: 904,70kcal
Energia: 3.770,77kJ
Zsír:: 33,3637 g
Fehérje: 34,2661 g
Szénhidrát: 111,0024 g
Só: 2,5723 g
Cukor: 13,7478 g
Tel.zsírsv: 5,1276 g

Kalória: 822,25kcal
Energia: 3.438,35 kJ
Zsír:: 28,1532 g
Fehérje: 44,7156 g
Szénhidrát: 119,0596 g
Só: 3,8914 g
Cukor: 24,1852 g
Tel.zsírsv: 4,4047 g