

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2018/06/11

Hétfő 2018/06/11	Kedd 2018/06/12	Szerda 2018/06/13	Csütörtök 2018/06/14	Péntek 2018/06/15
<p>Száraz bableves</p> <p>222 kcal A:Glutén, Diófélék, 927 kJ</p>	<p>Tavaszi rizseshús</p> <p>325 kcal 1.358 kJ</p>	<p>Rántott halfilé</p> <p>250 kcal 1.046 kJ A:Glutén,</p>	<p>Gyümölcsle 100%-os</p> <p>94 kcal 393 kJ</p>	<p>Zöldborsó fozelék</p> <p>268 kcal 1.119 kJ A:Glutén, Tej, Diófélék,</p>
<p>Bolognai spagetti</p> <p>634 kcal 2.653 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék,</p>	<p>Jégkrém</p> <p>168 kcal 701 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,</p>	<p>Petrezselymes burgonya</p> <p>224 kcal 939 kJ</p>	<p>Pizza</p> <p>531 kcal 2.221 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,</p>	<p>Fott kemény tojás</p> <p>40 kcal 168 kJ A:Tojás,</p>
<p>Gyümölcs</p> <p>52 kcal 216 kJ</p>	<p>Szárnyaskrémleves</p> <p>134 kcal 561 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, Szezám,</p>	<p>Kovászos uborka</p> <p>11 kcal 46 kJ A:Glutén,</p>		<p>Kenyér</p> <p>142 kcal 592 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,</p>
		<p>Meggy leves</p> <p>111 kcal 464 kJ A:Glutén, Tej,</p>		<p>Pírtott tészta leves</p> <p>241 kcal 1.006 kJ A:Glutén, Tojás, Diófélék,</p>

Kalória: 907,69 kcal
Energia: 3.795,77 kJ
Zsír:: 35,2067 g
Fehérje: 40,6361 g
Szénhidrát: 93,4275 g
Só: 2,9098 g
Cukor: 5,5819 g
Tel.zsírsv: 3,6076 g

Kalória: 626,62kcal
Energia: 2.620,46kJ
Zsír:: 31,5031 g
Fehérje: 25,8540 g
Szénhidrát: 82,6790 g
Só: 2,0322 g
Cukor: 14,1240 g
Tel.zsírsv: 10,2930 g

Kalória: 596,59kcal
Energia: 2.494,82 kJ
Zsír:: 20,5108 g
Fehérje: 18,7333 g
Szénhidrát: 72,6207 g
Só: 1,8693 g
Cukor: 21,3253 g
Tel.zsírsv: 1,0140 g

Kalória: 625,20kcal
Energia: 2.614,52kJ
Zsír:: 79,1900 g
Fehérje: 54,3200 g
Szénhidrát: 129,0000 g
Só: 2,5100 g
Cukor: 28,8000 g
Tel.zsírsv: 0,0000 g

Kalória: 690,01kcal
Energia: 2.885,56 kJ
Zsír:: 23,8090 g
Fehérje: 30,5520 g
Szénhidrát: 79,7830 g
Só: 2,9704 g
Cukor: 20,4559 g
Tel.zsírsv: 3,7460 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/06/11

Hétfő 2018/06/11	Kedd 2018/06/12	Szerda 2018/06/13	Csütörtök 2018/06/14	Péntek 2018/06/15
Száraz bableves 227 kcal A:Glutén, 950 kJ	Rizses hús 354 kcal 1.479 kJ	Natur halfilé 140 kcal A:Glutén, Halak, 585 kJ	Gyümölcsle 100%-os 94 kcal 393 kJ	Zöldborsó fozelék 266 kcal A:Glutén, Tej, 1.112 kJ
Bolognai spagetti 614 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.566 kJ	Zöldség leves 232 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 959 kJ	Petrezselymes burgonya 259 kcal 1.082 kJ	Pizza 476 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 1.989 kJ	Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ
Gyümölcs 65 kcal 270 kJ	Alma 52 kcal 217 kJ	Kovászos uborka 11 kcal A:Glutén, 46 kJ	Natur sertésszelet 172 kcal 718 kJ	Kenyér 138 kcal A:Glutén, 577 kJ
		Üdít 2 kcal 9 kJ	Rizs köret 13 kcal 53 kJ	Pírtott tészta leves 207 kcal A:Glutén, Tojás, 865 kJ
		Meggy leves 93 kcal A:Glutén, Tej, 390 kJ		

Kalória: 905,28 kcal
Energia: 3.785,72 kJ
Zsír:: 35,3899 g
Fehérje: 37,3403 g
Szénhidrát: 95,8466 g
Só: 0,7136 g
Cukor: 4,9838 g
Tel.zsírsv: 2,2623 g

Kalória: 637,96kcal
Energia: 2.655,42kJ
Zsír:: 28,2414 g
Fehérje: 32,3279 g
Szénhidrát: 83,4436 g
Só: 2,0145 g
Cukor: 3,9535 g
Tel.zsírsv: 0,7943 g

Kalória: 505,12kcal
Energia: 2.112,31 kJ
Zsír:: 14,4006 g
Fehérje: 20,3032 g
Szénhidrát: 62,5408 g
Só: 2,4394 g
Cukor: 21,7767 g
Tel.zsírsv: 1,0140 g

Kalória: 753,83kcal
Energia: 3.152,44kJ
Zsír:: 85,0817 g
Fehérje: 67,4092 g
Szénhidrát: 124,1093 g
Só: 3,3506 g
Cukor: 25,2006 g
Tel.zsírsv: 5,3349 g

Kalória: 650,83kcal
Energia: 2.721,72 kJ
Zsír:: 22,6065 g
Fehérje: 32,1933 g
Szénhidrát: 74,3706 g
Só: 1,1955 g
Cukor: 17,3756 g
Tel.zsírsv: 3,6183 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2018/06/11

Hétfő 2018/06/11	Kedd 2018/06/12	Szerda 2018/06/13	Csütörtök 2018/06/14	Péntek 2018/06/15
<p>Szalámis margarinós magvas zsemle zöldséggel 290 kcal 1.213 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, Szezám,</p>	<p>Gyümölcsös joghurt 149 kcal 621 kJ A:Tej,</p>	<p>Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 299 kcal 1.249 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,</p>	<p>Perc 386 kcal 1.614 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűt,</p>	<p>Péksütemény 238 kcal 995 kJ A:Glutén, Szójabab,</p>
	<p>Kifli 136 kcal 568 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám,</p>		<p>Alma 52 kcal 217 kJ</p>	

Kalória:	290,05 kcal	Kalória:	284,35kcal	Kalória:	298,57kcal	Kalória:	438,00kcal	Kalória:	238,00kcal
Energia:	1.212,96 kJ	Energia:	1.189,12kJ	Energia:	1.248,61 kJ	Energia:	1.831,67kJ	Energia:	995,29 kJ
Zsír::	22,5150 g	Zsír::	5,5000 g	Zsír::	11,8800 g	Zsír::	9,4000 g	Zsír::	13,7900 g
Fehérje:	7,7000 g	Fehérje:	11,3450 g	Fehérje:	16,0150 g	Fehérje:	8,7000 g	Fehérje:	39,2000 g
Szénhidrát:	15,7950 g	Szénhidrát:	27,4000 g	Szénhidrát:	29,8550 g	Szénhidrát:	78,9900 g	Szénhidrát:	39,3400 g
Só:	0,8430 g	Só:	0,2250 g	Só:	0,9860 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	0,0150 g	Cukor:	22,8000 g	Cukor:	0,3350 g	Cukor:	1,8000 g	Cukor:	0,0000 g
Tel.zsírsv:	8,7925 g	Tel.zsírsv:	2,1000 g	Tel.zsírsv:	3,9000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/06/11

Hétfő 2018/06/11	Kedd 2018/06/12	Szerda 2018/06/13	Csütörtök 2018/06/14	Péntek 2018/06/15
Szalámis margarinós zsemle zöldséggel 194 kcal 813 kJ	Üdít 94 kcal 393 kJ	Sonkás rozskenyér zöldséggel 258 kcal 1.077 kJ A:Glutén,	Margarinos kifli 224 kcal 938 kJ A:Glutén, Szójabab,	Péksütemény 233 kcal 975 kJ A:Glutén, Szójabab,
	Margarinos kifli 214 kcal 894 kJ A:Glutén, Szójabab,		Alma 52 kcal 217 kJ	

Kalória:	194,43 kcal	Kalória:	307,66kcal	Kalória:	257,59kcal	Kalória:	276,38kcal	Kalória:	233,09kcal
Energia:	813,10 kJ	Energia:	1.286,60kJ	Energia:	1.077,24 kJ	Energia:	1.155,81kJ	Energia:	974,78 kJ
Zsír::	18,7368 g	Zsír::	12,1392 g	Zsír::	11,9630 g	Zsír::	10,3081 g	Zsír::	13,5192 g
Fehérje:	4,1264 g	Fehérje:	6,5828 g	Fehérje:	12,5496 g	Fehérje:	4,6396 g	Fehérje:	36,1412 g
Szénhidrát:	2,2209 g	Szénhidrát:	46,7231 g	Szénhidrát:	28,3866 g	Szénhidrát:	42,3758 g	Szénhidrát:	37,6109 g
Só:	0,7699 g	Só:	0,1069 g	Só:	0,0909 g	Só:	0,3099 g	Só:	0,0704 g
Cukor:	0,0474 g	Cukor:	19,4793 g	Cukor:	0,0393 g	Cukor:	1,8393 g	Cukor:	0,0255 g
Tel.zsírsv:	7,8356 g	Tel.zsírsv:	4,1162 g	Tel.zsírsv:	3,9162 g	Tel.zsírsv:	3,9162 g	Tel.zsírsv:	0,3324 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"
Dátum: 2018/06/11

Hétfő 2018/06/11	Kedd 2018/06/12	Szerda 2018/06/13	Csütörtök 2018/06/14	Péntek 2018/06/15
Száraz bableves 253 kcal A:Glutén, Diófélék, 1.058 kJ	Tavaszi rizseshús 364 kcal 1.523 kJ	Rántott halfilé 273 kcal A:Glutén, 1.142 kJ	Rostos gyümölcsle 100% 94 kcal 393 kJ	Zöldborsó fozelék 302 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.263 kJ
Bolognai spagetti 595 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék, 2.490 kJ	Jégkrém 168 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 701 kJ	Petrezselymes burgonya 243 kcal 1.018 kJ	Pizza 531 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 2.221 kJ	Fott kemény tojás 60 kcal A:Tojás, 253 kJ
Gyümölcs 52 kcal 216 kJ	Szárnyaskrémleves 135 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám, 564 kJ	Kovászos uborka 12 kcal A:Glutén, 52 kJ		Kenyér 198 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, 828 kJ
		Meggy leves 149 kcal A:Glutén, Tej, 624 kJ		Pírtott tészta leves 241 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 1.006 kJ

Kalória: 900,01 kcal
Energia: 3.763,67 kJ
Zsír:: 30,8943 g
Fehérje: 41,4911 g
Szénhidrát: 98,8137 g
Só: 2,3882 g
Cukor: 6,5785 g
Tel.zsírsv: 3,7713 g

Kalória: 666,63kcal
Energia: 2.787,77kJ
Zsír:: 32,3543 g
Fehérje: 28,6280 g
Szénhidrát: 91,0930 g
Só: 2,1344 g
Cukor: 14,1825 g
Tel.zsírsv: 10,2940 g

Kalória: 678,22kcal
Energia: 2.836,03 kJ
Zsír:: 22,4480 g
Fehérje: 21,1968 g
Szénhidrát: 81,2753 g
Só: 2,9654 g
Cukor: 27,2004 g
Tel.zsírsv: 1,0210 g

Kalória: 625,20kcal
Energia: 2.614,52kJ
Zsír:: 79,1900 g
Fehérje: 54,3200 g
Szénhidrát: 129,0000 g
Só: 2,5100 g
Cukor: 28,8000 g
Tel.zsírsv: 0,0000 g

Kalória: 801,07kcal
Energia: 3.349,98 kJ
Zsír:: 29,1151 g
Fehérje: 35,4858 g
Szénhidrát: 93,2132 g
Só: 3,2678 g
Cukor: 22,1195 g
Tel.zsírsv: 3,9502 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"

Dátum: 2018/06/11

Hétfő 2018/06/11	Kedd 2018/06/12	Szerda 2018/06/13	Csütörtök 2018/06/14	Péntek 2018/06/15
Száraz bableves 253 kcal A:Glutén, Diófélék, 1.058 kJ	Szárnyaskrémleves 114 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szőjabab, Diófélék, Szezám, 459 kJ	Sajttal töltött pulykamell 270 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.127 kJ	Daragaluska leves 157 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 655 kJ	Zöldborsó fozelék 302 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.263 kJ
Bolognai spagetti 595 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék, 2.490 kJ	Tavaszi rizseshús 364 kcal 1.523 kJ	Petrezselymes burgonya 243 kcal 1.018 kJ	Gombás halfilé 187 kcal A:Tej, Halak, 780 kJ	Fott kemény tojás 60 kcal A:Tojás, 253 kJ
Gyümölcs 65 kcal 270 kJ	Jégkrém 168 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szőjabab, Diófélék, 701 kJ	Kovászos uborka 12 kcal A:Glutén, 52 kJ	Rizs köret 218 kcal A:Diófélék, 911 kJ	Kenyér 198 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, 828 kJ
		Meggy leves 149 kcal A:Glutén, Tej, 624 kJ	Müzli szelet 77 kcal A:Szőjabab, Csillagfűrt, 323 kJ	Pírtott tészta leves 241 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 1.006 kJ

Kalória: 912,92 kcal
Energia: 3.817,67 kJ
Zsír:: 30,9543 g
Fehérje: 41,6511 g
Szénhidrát: 101,6137 g
Só: 2,3882 g
Cukor: 6,5785 g
Tel.zsírsv: 3,7713 g

Kalória: 646,14kcal
Energia: 2.683,61kJ
Zsír:: 28,2638 g
Fehérje: 26,5774 g
Szénhidrát: 95,5104 g
Só: 1,1538 g
Cukor: 14,2215 g
Tel.zsírsv: 10,3740 g

Kalória: 674,62kcal
Energia: 2.820,98 kJ
Zsír:: 22,3580 g
Fehérje: 20,1168 g
Szénhidrát: 75,6953 g
Só: 2,9654 g
Cukor: 27,2904 g
Tel.zsírsv: 3,4510 g

Kalória: 638,21kcal
Energia: 2.668,95kJ
Zsír:: 23,8048 g
Fehérje: 37,5959 g
Szénhidrát: 95,6527 g
Só: 3,2291 g
Cukor: 6,8273 g
Tel.zsírsv: 1,4822 g

Kalória: 801,07kcal
Energia: 3.349,98 kJ
Zsír:: 29,1151 g
Fehérje: 35,4858 g
Szénhidrát: 93,2132 g
Só: 3,2678 g
Cukor: 22,1195 g
Tel.zsírsv: 3,9502 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"
Dátum: 2018/06/11

Hétfő 2018/06/11	Kedd 2018/06/12	Szerda 2018/06/13	Csütörtök 2018/06/14	Péntek 2018/06/15
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
Margarinos kenyér fott tojással 215 kcal 899 kJ A:Glutén, Tojás,	Korözöttes kenyér zöldséggel 249 kcal 1.041 kJ A:Glutén, Tej,	Tejeskávé 260 kcal 1.088 kJ A:Glutén, Tej,	Fott virsli ketchup 309 kcal 1.293 kJ A:Glutén, Mustár, Szójabab,	Zala felvágott teljeskiorlésu kenyérrel, zöldséggel 264 kcal 1.104 kJ A:Glutén,
		Fonott kalács 172 kcal 720 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, Szezám,		

Kalória: 251,77 kcal
Energia: 1.052,88 kJ
Zsír:: 11,7615 g
Fehérje: 10,0799 g
Szénhidrát: 28,0437 g
Só: 0,1200 g
Cukor: 9,0752 g
Tel.zsírsv: 1,6500 g

Kalória: 285,79kcal
Energia: 1.195,13kJ
Zsír:: 8,3145 g
Fehérje: 10,7349 g
Szénhidrát: 27,8827 g
Só: 0,3380 g
Cukor: 9,0062 g
Tel.zsírsv: 0,0420 g

Kalória: 469,05kcal
Energia: 1.961,52 kJ
Zsír:: 9,9315 g
Fehérje: 12,1129 g
Szénhidrát: 52,4207 g
Só: 0,5760 g
Cukor: 47,5502 g
Tel.zsírsv: 5,1300 g

Kalória: 345,95kcal
Energia: 1.446,72kJ
Zsír:: 15,4015 g
Fehérje: 15,5429 g
Szénhidrát: 29,7707 g
Só: 1,7200 g
Cukor: 10,5002 g
Tel.zsírsv: 3,0600 g

Kalória: 300,69kcal
Energia: 1.257,46 kJ
Zsír:: 11,4815 g
Fehérje: 13,3779 g
Szénhidrát: 30,0857 g
Só: 1,0150 g
Cukor: 10,1952 g
Tel.zsírsv: 3,2100 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2018/06/11

Hétfő 2018/06/11	Kedd 2018/06/12	Szerda 2018/06/13	Csütörtök 2018/06/14	Péntek 2018/06/15
Tea 37 kcal 153 kJ	Tea 37 kcal 153 kJ	Tea 37 kcal 153 kJ	Tea 37 kcal 153 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ
Kakaó 49 kcal A:Tej, 206 kJ	Margarinos kenyér zöldséggel 247 kcal A:Glutén, 1.033 kJ	Tejeskávé 152 kcal A:Glutén, Tej, 635 kJ	Fott virsli ketchup 377 kcal A:Glutén, Mustár, Szójabab, 1.575 kJ	Zala felvágott teljeskiorlésu kenyérrrel, zöldséggel 318 kcal A:Glutén, 1.332 kJ
Margarinos kenyér fott tojással 265 kcal A:Glutén, Tojás, 1.109 kJ		Kifli 143 kcal A:Glutén, Szójabab, 600 kJ		

Kalória:	351,08 kcal	Kalória:	283,62kcal	Kalória:	331,83kcal	Kalória:	413,25kcal	Kalória:	355,15kcal
Energia:	1.468,17 kJ	Energia:	1.186,08kJ	Energia:	1.387,66 kJ	Energia:	1.728,16kJ	Energia:	1.485,19 kJ
Zsír::	19,6750 g	Zsír::	11,4433 g	Zsír::	2,2152 g	Zsír::	22,2179 g	Zsír::	17,4815 g
Fehérje:	12,3915 g	Fehérje:	7,0707 g	Fehérje:	6,3195 g	Fehérje:	19,0949 g	Fehérje:	13,3779 g
Szénhidrát:	31,5900 g	Szénhidrát:	28,0459 g	Szénhidrát:	41,8512 g	Szénhidrát:	27,2796 g	Szénhidrát:	30,0257 g
Só:	0,2391 g	Só:	0,0869 g	Só:	0,3701 g	Só:	2,4095 g	Só:	0,8980 g
Cukor:	12,1457 g	Cukor:	9,0395 g	Cukor:	38,9007 g	Cukor:	10,1110 g	Cukor:	10,1352 g
Tel.zsírsv:	5,0818 g	Tel.zsírsv:	3,9162 g	Tel.zsírsv:	0,5668 g	Tel.zsírsv:	4,9111 g	Tel.zsírsv:	6,0600 g