

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "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
Bolognai spagetti 712 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Rákfélék,	Kemény lebbencs 637 kcal A:Glutén, Tojás,	Csülökpörkölt 387 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Daragaluska leves 174 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tökfozelék 179 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Gyümölcs 65 kcal	Kovászos uborka 11 kcal A:Glutén,	Tarhonya köret 400 kcal A:Glutén, Tojás,	Lecsós sertésszelet 295 kcal A:Glutén,	Marhapörkölt 266 kcal A:Tej, Zeller, Kén-dioxid,
Száraz bableves 302 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Szárnyaskrémleves 171 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag,	Savanyúság 28 kcal A:Zeller, Mustár,	Rizs köret 289 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sütemény 111 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab,
		Meggy leves 161 kcal A:Glutén, Tej,		Pírtott tésztaleves 338 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,

Kalória: 1.078,87 kcal
Energia: 4.511,63 kJ
Zsír:: 37,4163 g
Fehérje: 50,9831 g
Szénhidrát: 117,0497 g
Só: 2,9302 g
Cukor: 5,7296 g
Tel.zsír-sav: 3,7893 g

Kalória: 819,76kcal
Energia: 3.428,16kJ
Zsír:: 29,0955 g
Fehérje: 27,8275 g
Szénhidrát: 108,6800 g
Só: 3,9418 g
Cukor: 1,4905 g
Tel.zsír-sav: 4,0185 g

Kalória: 976,13kcal
Energia: 3.809,75 kJ
Zsír:: 47,7719 g
Fehérje: 34,9607 g
Szénhidrát: 102,0427 g
Só: 2,7849 g
Cukor: 12,7213 g
Tel.zsír-sav: 13,2467 g

Kalória: 758,35kcal
Energia: 3.171,36kJ
Zsír:: 31,1070 g
Fehérje: 44,2665 g
Szénhidrát: 109,7800 g
Só: 3,1517 g
Cukor: 2,4370 g
Tel.zsír-sav: 2,2165 g

Kalória: 893,52kcal
Energia: 3.736,47 kJ
Zsír:: 39,2249 g
Fehérje: 52,2223 g
Szénhidrát: 78,0724 g
Só: 3,5125 g
Cukor: 11,1055 g
Tel.zsír-sav: 6,7205 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "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
<p>Sajtos metélt</p> <p>583 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.440 kJ</p>	<p>Zöldséges rizottó</p> <p>496 kcal A:Tej, 2.074 kJ</p>	<p>Svájci rakottburgonya tejföllel, tojással</p> <p>416 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.741 kJ</p>	<p>Daragaluska leves</p> <p>174 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 729 kJ</p>	<p>Zöldborsó fozelék</p> <p>353 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.477 kJ</p>
<p>Gyümölcs</p> <p>77 kcal 324 kJ</p>	<p>Kovászos uborka</p> <p>11 kcal A:Glutén, 46 kJ</p>	<p>Savanyúság</p> <p>28 kcal A:Zeller, Mustár, 118 kJ</p>	<p>Gombás halfilé</p> <p>251 kcal A:Tej, Halak, 1.049 kJ</p>	<p>Tükörtojás</p> <p>122 kcal A:Tojás, 510 kJ</p>
<p>Száraz bableves</p> <p>302 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.264 kJ</p>	<p>Szárnyaskrémleves</p> <p>171 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám, 716 kJ</p>	<p>Meggy leves</p> <p>161 kcal A:Glutén, Tej, 401 kJ</p>	<p>Párolt rizs</p> <p>295 kcal 1.235 kJ</p>	<p>Sütemény</p> <p>111 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 462 kJ</p>
		<p>Kenyér</p> <p>155 kcal A:Glutén, Szójabab, 647 kJ</p>		<p>Pírtott tésztaleves</p> <p>338 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.415 kJ</p>

Kalória:	963,06 kcal	Kalória:	678,37kcal	Kalória:	760,30kcal	Kalória:	720,57kcal	Kalória:	923,82kcal
Energia:	4.027,44 kJ	Energia:	2.836,86kJ	Energia:	2.907,19 kJ	Energia:	3.013,34kJ	Energia:	3.863,30 kJ
Zsír::	26,1116 g	Zsír::	33,0216 g	Zsír::	22,1910 g	Zsír::	31,7548 g	Zsír::	43,2355 g
Fehérje:	38,9556 g	Fehérje:	32,5177 g	Fehérje:	23,7527 g	Fehérje:	42,9802 g	Fehérje:	39,6265 g
Szénhidrát:	131,2522 g	Szénhidrát:	94,5033 g	Szénhidrát:	107,7205 g	Szénhidrát:	100,1623 g	Szénhidrát:	86,0770 g
Só:	2,6387 g	Só:	4,1000 g	Só:	3,1762 g	Só:	3,6499 g	Só:	2,3805 g
Cukor:	2,3604 g	Cukor:	0,6495 g	Cukor:	33,9237 g	Cukor:	2,1836 g	Cukor:	29,5780 g
Tel.zsírsv:	6,2210 g	Tel.zsírsv:	8,5185 g	Tel.zsírsv:	4.572,5825 g	Tel.zsírsv:	2,3630 g	Tel.zsírsv:	8,1765 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "C"
Dátum: 2018/06/11

Hétfő 2018/06/11	Kedd 2018/06/12	Szerda 2018/06/13	Csütörtök 2018/06/14	Péntek 2018/06/15
Sárgarépa fozelék 284 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.189 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.165 kJ	Sajttal töltött pulykamell 309 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.291 kJ	Daragaluska leves 174 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 729 kJ	Tökfozelék 179 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 749 kJ
Sült sertés 196 kcal 820 kJ	Kovászos uborka 14 kcal A:Glutén, 58 kJ	Petrezselymes burgonya 262 kcal 1.096 kJ	Sült csirke-comb 402 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.683 kJ	Sült csirke mell 146 kcal 612 kJ
Kenyér és ásványvíz 186 kcal A:Glutén, Szójabab, 777 kJ	Tavaszi rizseshús 478 kcal A:Diófélék, Rákfélék, Halak, 2.000 kJ	Savanyúság 23 kcal A:Zeller, Mustár, 94 kJ	Párolt zöldségek 106 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 418 kJ	Sütemény 111 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 462 kJ
Száraz bableves 301 kcal A:Glutén, Diófélék, 1.259 kJ	Szárnyaskrémleves 171 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám, 715 kJ	Meggy leves 161 kcal A:Glutén, Tej, 401 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.165 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.165 kJ
				Pírtott tésztaleves 338 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.415 kJ

Kalória: 967,21 kcal
Energia: 4.044,78 kJ
Zsír:: 25,0927 g
Fehérje: 48,6381 g
Szénhidrát: 113,8142 g
Só: 4,1108 g
Cukor: 34,3929 g
Tel.zsírsv: 3,0865 g

Kalória: 941,77kcal
Energia: 3.938,39kJ
Zsír:: 34,1071 g
Fehérje: 43,0570 g
Szénhidrát: 141,2410 g
Só: 3,7942 g
Cukor: 27,6530 g
Tel.zsírsv: 2,2570 g

Kalória: 754,44kcal
Energia: 2.882,67 kJ
Zsír:: 30,4775 g
Fehérje: 21,8412 g
Szénhidrát: 89,1545 g
Só: 3,3935 g
Cukor: 12,5402 g
Tel.zsírsv: 16,2300 g

Kalória: 961,59kcal
Energia: 3.995,26kJ
Zsír:: 31,8995 g
Fehérje: 76,7180 g
Szénhidrát: 77,8435 g
Só: 4,2285 g
Cukor: 33,5950 g
Tel.zsírsv: 9,6455 g

Kalória: 1.052,79kcal
Energia: 4.402,66 kJ
Zsír:: 34,5256 g
Fehérje: 46,1739 g
Szénhidrát: 126,2394 g
Só: 3,9025 g
Cukor: 36,6785 g
Tel.zsírsv: 8,1825 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT DIA
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 343 kcal A:Glutén, Diófélék, 1.435 kJ	Kemény lebbencs 637 kcal A:Glutén, Tojás, 2.665 kJ	Sajttal töltött pulykamell 391 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.637 kJ	Daragaluska leves 174 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 728 kJ	Pirított tésztaleves 322 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 1.345 kJ
Bolognai spagetti 717 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 2.998 kJ	Kovászos uborka 11 kcal A:Glutén, 46 kJ	Petrezselymes burgonya 262 kcal 1.096 kJ	Lecsős sertésszelet 295 kcal A:Glutén, 1.233 kJ	Zöldborsó fozelék 369 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.545 kJ
	Szárnyaskrémleves 171 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezámag, 715 kJ	Meggy leves 135 kcal A:Glutén, Tej, 566 kJ	Rizs köret 289 kcal A:Diófélék, 1.208 kJ	Tükörtojás 163 kcal A:Tojás, 683 kJ

Kalória: 1.060,12 kcal
Energia: 4.433,22 kJ
Zsír:: 44,9656 g
Fehérje: 46,8569 g
Szénhidrát: 102,0497 g
Só: 1,5644 g
Cukor: 5,1454 g
Tel.zsírsv: 5,3285 g

Kalória: 819,54kcal
Energia: 3.427,24kJ
Zsír:: 29,0955 g
Fehérje: 27,8810 g
Szénhidrát: 108,5700 g
Só: 3,4110 g
Cukor: 1,7380 g
Tel.zsírsv: 4,0160 g

Kalória: 788,77kcal
Energia: 3.298,46 kJ
Zsír:: 37,1175 g
Fehérje: 21,6172 g
Szénhidrát: 81,5145 g
Só: 2,5015 g
Cukor: 12,5402 g
Tel.zsírsv: 5,2300 g

Kalória: 757,69kcal
Energia: 3.168,60kJ
Zsír:: 31,1070 g
Fehérje: 44,4270 g
Szénhidrát: 109,4500 g
Só: 3,2593 g
Cukor: 3,1795 g
Tel.zsírsv: 2,2090 g

Kalória: 854,46kcal
Energia: 3.573,27 kJ
Zsír:: 41,5355 g
Fehérje: 37,9370 g
Szénhidrát: 74,1970 g
Só: 2,3630 g
Cukor: 24,4705 g
Tel.zsírsv: 5,9190 g