

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "A"
Dátum: 2018/08/06

Hétfő 2018/08/06	Kedd 2018/08/07	Szerda 2018/08/08	Csütörtök 2018/08/09	Péntek 2018/08/10
Párizsi sertésszelet 317 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.327 kJ	Káposztás kocka 564 kcal A:Glutén, Tojás, 2.357 kJ	Lebbencs leves 204 kcal A:Glutén, Tojás, 848 kJ	Tojás leves 118 kcal A:Glutén, Tojás, 495 kJ	Daragaluska leves 174 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 728 kJ
Rizibizi 216 kcal 902 kJ	Gyümölcs 66 kcal 277 kJ	Zöldborsó fozelék 370 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.546 kJ	Marhapörkölt 214 kcal A:Tej, Zeller, Kén-dioxid, Diófélék, 895 kJ	Fánk 106 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, Szezám, 445 kJ
Üborka saláta 50 kcal 210 kJ	Csontleves 231 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 955 kJ	Grillezett pulykamell 148 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 619 kJ	Galuska 376 kcal A:Glutén, Tojás, 1.571 kJ	Töltött paprika 597 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 2.495 kJ
Gomba krémleves 184 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, 769 kJ	Kenyér és ásványvíz 124 kcal A:Glutén, Szójabab, 518 kJ	Sajtos rúd 136 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 570 kJ	Fejes saláta 80 kcal 333 kJ	Kenyér és ásványvíz 155 kcal A:Glutén, Szójabab, 647 kJ
Kenyér és ásványvíz 155 kcal A:Glutén, Szójabab, 647 kJ		Kenyér és ásványvíz 155 kcal A:Glutén, Szójabab, 647 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.165 kJ	

Kalória: 921,73 kcal
Energia: 3.854,58 kJ
Zsír:: 35,5730 g
Fehérje: 40,6177 g
Szénhidrát: 117,4338 g
Só: 4,1950 g
Cukor: 28,2450 g
Tel.zsírsv: 8,2100 g

Kalória: 984,87kcal
Energia: 4.106,13kJ
Zsír:: 29,6486 g
Fehérje: 28,7804 g
Szénhidrát: 130,7294 g
Só: 3,5277 g
Cukor: 20,3400 g
Tel.zsírsv: 2,4835 g

Kalória: 1.012,54kcal
Energia: 4.229,13 kJ
Zsír:: 34,6824 g
Fehérje: 60,7206 g
Szénhidrát: 99,4901 g
Só: 3,9875 g
Cukor: 35,2053 g
Tel.zsírsv: 10,1246 g

Kalória: 1.066,39kcal
Energia: 4.459,15kJ
Zsír:: 30,5527 g
Fehérje: 48,8378 g
Szénhidrát: 132,6005 g
Só: 4,1926 g
Cukor: 36,8763 g
Tel.zsírsv: 2,1086 g

Kalória: 1.031,78kcal
Energia: 4.314,80 kJ
Zsír:: 40,2340 g
Fehérje: 34,8904 g
Szénhidrát: 107,0256 g
Só: 2,8283 g
Cukor: 40,7220 g
Tel.zsírsv: 11,1750 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "B"
Dátum: 2018/08/06

Hétfő
2018/08/06

Kedd
2018/08/07

Szerda
2018/08/08

Csütörtök
2018/08/09

Péntek
2018/08/10

Gyümölcs

66 kcal 277 kJ

Bolognai spagetti

780 kcal 3.262 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Földimogyoró, Szójabab, Rákfélék,

Csontleves

231 kcal 955 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,

Kalória: Kalória: 1.077,49kcal
Energia: Energia: 4.493,38kJ
Zsír:: Zsír:: 49,0586 g
Fehérje: Fehérje: 45,5632 g
Szénhidrát: Szénhidrát: 102,0629 g
Só: Só: 3,4808 g
Cukor: Cukor: 5,1425 g
Tel.zsírsv: Tel.zsírsv: 9,8535 g

Kalória: Kalória:
Energia: Energia:
Zsír:: Zsír::
Fehérje: Fehérje:
Szénhidrát: Szénhidrát:
Só: Só:
Cukor: Cukor:
Tel.zsírsv: Tel.zsírsv:

Kalória: Kalória:
Energia: Energia:
Zsír:: Zsír::
Fehérje: Fehérje:
Szénhidrát: Szénhidrát:
Só: Só:
Cukor: Cukor:
Tel.zsírsv: Tel.zsírsv:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT DIA
Dátum: 2018/08/06

Hétfő 2018/08/06	Kedd 2018/08/07	Szerda 2018/08/08	Csütörtök 2018/08/09	Péntek 2018/08/10
Brokkoli krémleves 173 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezámag, 722 kJ	Milánói makaróni 593 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 2.481 kJ	Lebbencs leves 207 kcal A:Glutén, Tojás, 862 kJ	Tojás leves 77 kcal A:Glutén, Tojás, 322 kJ	Daragaluska leves 174 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 728 kJ
Párizsi sertésszelet 317 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.327 kJ	Gyümölcs 66 kcal 277 kJ	Zöldborsó fozelék 317 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.324 kJ	Marhapörkölt 214 kcal A:Tej, Zeller, Kén-dioxid, Diófélék, 895 kJ	Töltött paprika 468 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.959 kJ
Rizibizi 199 kcal 833 kJ	Sertés raguleves 202 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 844 kJ	Grillezett pulykamell 146 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 612 kJ	Galuska 351 kcal A:Glutén, Tojás, 1.467 kJ	
Uborka saláta 50 kcal 210 kJ			Fejes saláta 46 kcal 191 kJ	
Kenyér 155 kcal A:Glutén, Szójabab, 647 kJ				

Kalória: 893,96 kcal
Energia: 3.738,46 kJ
Zsír:: 37,3215 g
Fehérje: 44,5452 g
Szénhidrát: 108,7898 g
Só: 3,2552 g
Cukor: 27,9255 g
Tel.zsírsv: 8,0585 g

Kalória: 861,33kcal
Energia: 3.601,73kJ
Zsír:: 20,9509 g
Fehérje: 58,9196 g
Szénhidrát: 107,7803 g
Só: 2,7267 g
Cukor: 8,6148 g
Tel.zsírsv: 3,8288 g

Kalória: 670,35kcal
Energia: 2.798,13 kJ
Zsír:: 17,4180 g
Fehérje: 53,2035 g
Szénhidrát: 61,3715 g
Só: 2,9093 g
Cukor: 22,6132 g
Tel.zsírsv: 8,8439 g

Kalória: 687,62kcal
Energia: 2.875,14kJ
Zsír:: 20,1687 g
Fehérje: 41,3498 g
Szénhidrát: 79,6265 g
Só: 3,5716 g
Cukor: 2,2263 g
Tel.zsírsv: 0,3186 g

Kalória: 642,45kcal
Energia: 2.686,67 kJ
Zsír:: 29,1020 g
Fehérje: 27,8524 g
Szénhidrát: 63,7016 g
Só: 3,9703 g
Cukor: 8,9140 g
Tel.zsírsv: 8,8630 g