

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"  
Dátum: 2018/09/10

Hétfő 2018/09/10	Kedd 2018/09/11	Szerda 2018/09/12	Csütörtök 2018/09/13	Péntek 2018/09/14
<b>Csontleves</b> 289 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 1.195 kJ	<b>Gyümölcs leves</b> 172 kcal A:Glutén, Tej, 720 kJ	<b>Lebbencs leves</b> 167 kcal A:Glutén, Tojás, 694 kJ	<b>Konviktusi húsleves</b> 163 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 393 kJ	<b>Zöldborsó leves</b> 143 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 598 kJ
<b>Bolognai spagetti</b> 549 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék, 2.298 kJ	<b>Pirított csirkemáj</b> 137 kcal 574 kJ	<b>Zöldbab fozelék</b> 201 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 842 kJ	<b>Tejberizs</b> 398 kcal A:Tej, 1.664 kJ	<b>Rántott halfilé</b> 217 kcal A:Glutén, Halak, 908 kJ
<b>Alma</b> 57 kcal 239 kJ	<b>Fott burgonya</b> 188 kcal 786 kJ	<b>Sült csirke-comb</b> 369 kcal 1.543 kJ	<b>Oszibarack</b> 66 kcal 277 kJ	<b>Burgonya köret</b> 195 kcal 803 kJ
	<b>Fejeskáposzta saláta</b> 56 kcal 232 kJ	<b>Kenyér teljes kiörlésű</b> 173 kcal A:Glutén, 723 kJ	<b>Kenyér teljes kiörlésű</b> 173 kcal A:Glutén, 723 kJ	<b>Párolt sárgarépa</b> 69 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék, 287 kJ
	<b>Kenyér teljes kiörlésű</b> 173 kcal A:Glutén, 723 kJ			<b>Kenyér teljes kiörlésű</b> 173 kcal A:Glutén, 723 kJ

Kalória: 895,32 kcal  
Energia: 3.731,56 kJ  
Zsír:: 45,7411 g  
Fehérje: 40,4699 g  
Szénhidrát: 75,3459 g  
Só: 3,5334 g  
Cukor: 8,4220 g  
Tel.zsírsv: 9,6700 g

Kalória: 726,26kcal  
Energia: 3.035,79kJ  
Zsír:: 18,0154 g  
Fehérje: 30,8180 g  
Szénhidrát: 94,0681 g  
Só: 2,5681 g  
Cukor: 31,0126 g  
Tel.zsírsv: 0,9315 g

Kalória: 910,23kcal  
Energia: 3.801,79 kJ  
Zsír:: 35,9821 g  
Fehérje: 73,7102 g  
Szénhidrát: 85,9452 g  
Só: 2,9136 g  
Cukor: 7,0241 g  
Tel.zsírsv: 7,2999 g

Kalória: 800,47kcal  
Energia: 3.057,74kJ  
Zsír:: 11,6826 g  
Fehérje: 39,4188 g  
Szénhidrát: 126,7459 g  
Só: 1,6775 g  
Cukor: 43,2152 g  
Tel.zsírsv: 26,9080 g

Kalória: 796,96kcal  
Energia: 3.319,78 kJ  
Zsír:: 22,3193 g  
Fehérje: 32,7053 g  
Szénhidrát: 104,9653 g  
Só: 3,5761 g  
Cukor: 10,6857 g  
Tel.zsírsv: 1,5931 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"  
Dátum: 2018/09/10

Hétfő 2018/09/10	Kedd 2018/09/11	Szerda 2018/09/12	Csütörtök 2018/09/13	Péntek 2018/09/14
<b>Csontleves</b> 289 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 1.195 kJ	<b>Gyümölcs leves</b> 172 kcal A:Glutén, Tej, 720 kJ	<b>Lebbencs leves</b> 167 kcal A:Glutén, Tojás, 694 kJ	<b>Konviktusi húsleves</b> 163 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 393 kJ	<b>Zöldborsó leves</b> 143 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 598 kJ
<b>Bolognai spagetti</b> 549 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék, 2.298 kJ	<b>Pirított csirkemáj</b> 137 kcal 574 kJ	<b>Zöldbab fozelék</b> 201 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 842 kJ	<b>Tejberizs</b> 398 kcal A:Tej, 1.664 kJ	<b>Rántott halfilé</b> 261 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Halak, 1.092 kJ
<b>Jégkrém</b> 168 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 701 kJ	<b>Fott burgonya</b> 188 kcal 786 kJ	<b>Sült csirke-comb</b> 369 kcal 1.543 kJ	<b>Alma</b> 57 kcal 239 kJ	<b>Burgonya köret</b> 247 kcal 1.021 kJ
	<b>Fejeskáposzta saláta</b> 56 kcal 232 kJ	<b>Sütemény</b> 166 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 692 kJ	<b>Kenyér teljes kiörlésű</b> 187 kcal A:Glutén, Szójabab, 782 kJ	<b>Párolt sárgarépa</b> 69 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék, 287 kJ
	<b>Kenyér teljes kiörlésű</b> 187 kcal A:Glutén, Szójabab, 782 kJ			

Kalória: 1.005,82 kcal  
Energia: 4.193,66 kJ  
Zsír:: 56,2911 g  
Fehérje: 42,5899 g  
Szénhidrát: 75,7009 g  
Só: 3,6634 g  
Cukor: 19,3120 g  
Tel.zsírsv: 19,2250 g

Kalória: 740,26kcal  
Energia: 3.094,33kJ  
Zsír:: 15,9154 g  
Fehérje: 29,5580 g  
Szénhidrát: 99,6681 g  
Só: 2,9881 g  
Cukor: 31,0126 g  
Tel.zsírsv: 0,9315 g

Kalória: 902,88kcal  
Energia: 3.771,05 kJ  
Zsír:: 41,0746 g  
Fehérje: 68,2712 g  
Szénhidrát: 73,2752 g  
Só: 2,9136 g  
Cukor: 7,0241 g  
Tel.zsírsv: 7,2999 g

Kalória: 805,39kcal  
Energia: 3.078,30kJ  
Zsír:: 9,0926 g  
Fehérje: 37,2988 g  
Szénhidrát: 133,3659 g  
Só: 2,0975 g  
Cukor: 45,1952 g  
Tel.zsírsv: 26,9080 g

Kalória: 720,16kcal  
Energia: 2.998,64 kJ  
Zsír:: 15,9931 g  
Fehérje: 38,8544 g  
Szénhidrát: 89,8435 g  
Só: 3,7865 g  
Cukor: 10,6857 g  
Tel.zsírsv: 1,8291 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK EBÉD  
Dátum: 2018/09/10

Hétfő 2018/09/10	Kedd 2018/09/11	Szerda 2018/09/12	Csütörtök 2018/09/13	Péntek 2018/09/14
<b>Csontleves</b> 231 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 954 kJ	<b>Gyümölcs leves</b> 144 kcal A:Glutén, Tej, 602 kJ	<b>Lebbencs leves</b> 138 kcal A:Glutén, Tojás, 571 kJ	<b>Konviktsusi húsleves</b> 163 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 391 kJ	<b>Zöldborsó leves</b> 123 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 515 kJ
<b>Bolognai spagetti</b> 651 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék, 2.722 kJ	<b>Pirított csirkemáj</b> 111 kcal 462 kJ	<b>Zöldbab fozelék</b> 182 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 763 kJ	<b>Tejberizs</b> 356 kcal A:Tej, 1.489 kJ	<b>Rántott halfilé</b> 217 kcal A:Glutén, Halak, 908 kJ
<b>Alma</b> 52 kcal 217 kJ	<b>Fott burgonya</b> 188 kcal 786 kJ	<b>Sült csirke-comb</b> 267 kcal 1.117 kJ	<b>Oszibarack</b> 55 kcal 231 kJ	<b>Burgonya köret</b> 195 kcal 803 kJ
	<b>Fejeskáposzta saláta</b> 48 kcal 201 kJ	<b>Kenyér teljes kiörlésű</b> 127 kcal A:Glutén, Szójabab, 530 kJ		<b>Párolt sárgarépa</b> 56 kcal A:Diófélék, 232 kJ

Kalória: 934,05 kcal  
Energia: 3.893,55 kJ  
Zsír:: 46,6541 g  
Fehérje: 40,8590 g  
Szénhidrát: 81,8412 g  
Só: 3,4164 g  
Cukor: 7,2910 g  
Tel.zsírsv: 11,2650 g

Kalória: 490,57kcal  
Energia: 2.050,44kJ  
Zsír:: 13,3862 g  
Fehérje: 19,3960 g  
Szénhidrát: 56,7549 g  
Só: 3,9414 g  
Cukor: 26,9709 g  
Tel.zsírsv: 0,7700 g

Kalória: 713,90kcal  
Energia: 2.981,28 kJ  
Zsír:: 27,7018 g  
Fehérje: 53,3793 g  
Szénhidrát: 69,6684 g  
Só: 3,4180 g  
Cukor: 6,0446 g  
Tel.zsírsv: 5,5387 g

Kalória: 573,93kcal  
Energia: 2.111,71kJ  
Zsír:: 8,1875 g  
Fehérje: 29,5840 g  
Szénhidrát: 83,3798 g  
Só: 1,7513 g  
Cukor: 40,2685 g  
Tel.zsírsv: 26,5216 g

Kalória: 591,02kcal  
Energia: 2.458,60 kJ  
Zsír:: 18,6074 g  
Fehérje: 23,0597 g  
Szénhidrát: 69,6525 g  
Só: 4,0990 g  
Cukor: 9,3302 g  
Tel.zsírsv: 1,2919 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2018/09/10

Hétfő 2018/09/10	Kedd 2018/09/11	Szerda 2018/09/12	Csütörtök 2018/09/13	Péntek 2018/09/14
<b>Csontleves</b> 222 kcal A:Glutén, Tojás, 914 kJ	<b>Gyümölcs leves</b> 100 kcal A:Glutén, Tej, 420 kJ	<b>Zöldbab fozelék</b> 166 kcal A:Glutén, Tej, 692 kJ	<b>Konviktusi húsleves</b> 161 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 385 kJ	<b>Zöldborsó leves</b> 139 kcal A:Glutén, Tojás, 580 kJ
<b>Bolognai spagetti</b> 646 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.701 kJ	<b>Pirított csirkemáj</b> 153 kcal 641 kJ	<b>Sült csirke-comb</b> 127 kcal 530 kJ	<b>Tejberizs</b> 267 kcal A:Tej, 1.116 kJ	<b>Rántott halfilé</b> 258 kcal A:Glutén, Halak, 1.078 kJ
<b>Alma</b> 52 kcal 217 kJ	<b>Fott burgonya</b> 216 kcal 904 kJ	<b>Kenyér teljes kiörlésu</b> 127 kcal A:Glutén, Szójabab, 530 kJ	<b>Oszibarack</b> 41 kcal 173 kJ	<b>Burgonya köret</b> 216 kcal 904 kJ
	<b>Fejeskáposzta saláta</b> 48 kcal 201 kJ	<b>Zöldség leves</b> 223 kcal A:Glutén, Tojás, 922 kJ	<b>Kenyér</b> 217 kcal A:Glutén, Szójabab, 906 kJ	<b>Párolt sárgarépa</b> 84 kcal 351 kJ

Kalória: 919,40 kcal  
Energia: 3.832,28 kJ  
Zsír:: 46,3609 g  
Fehérje: 39,6186 g  
Szénhidrát: 80,3693 g  
Só: 0,9652 g  
Cukor: 7,0291 g  
Tel.zsírsv: 11,2266 g

Kalória: 518,18kcal  
Energia: 2.165,92kJ  
Zsír:: 10,1104 g  
Fehérje: 25,7755 g  
Szénhidrát: 62,4466 g  
Só: 2,4417 g  
Cukor: 27,8934 g  
Tel.zsírsv: 0,8186 g

Kalória: 642,37kcal  
Energia: 2.673,82 kJ  
Zsír:: 30,1356 g  
Fehérje: 36,4697 g  
Szénhidrát: 57,5963 g  
Só: 2,4743 g  
Cukor: 7,8484 g  
Tel.zsírsv: 2,0436 g

Kalória: 685,90kcal  
Energia: 2.579,95kJ  
Zsír:: 5,4783 g  
Fehérje: 31,8897 g  
Szénhidrát: 115,9560 g  
Só: 2,0551 g  
Cukor: 55,1792 g  
Tel.zsírsv: 25,1934 g

Kalória: 696,70kcal  
Energia: 2.913,52 kJ  
Zsír:: 26,6057 g  
Fehérje: 23,1016 g  
Szénhidrát: 73,9179 g  
Só: 2,6294 g  
Cukor: 16,3761 g  
Tel.zsírsv: 3,0545 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2018/09/10

Hétfő 2018/09/10	Kedd 2018/09/11	Szerda 2018/09/12	Csütörtök 2018/09/13	Péntek 2018/09/14
Tea 37 kcal 154 kJ	Tej 47 kcal A:Tej, 198 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ
Margarinos kenyér zöldséggel 177 kcal A:Glutén, 726 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Szalámis margarinós kenyér zöldséggel 352 kcal A:Glutén, 1.473 kJ	Fott virsli ketchup 293 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.225 kJ	Kakaó 69 kcal A:Tej, 290 kJ
	Fott kemény tojás, margarin, barna kenyér 274 kcal A:Glutén, Tojás, 1.146 kJ			Kakaós csiga 238 kcal A:Glutén, Szójabab, 996 kJ

Kalória: 213,50 kcal  
Energia: 879,48 kJ  
Zsír:: 5,3847 g  
Fehérje: 7,2509 g  
Szénhidrát: 28,1154 g  
Só: 0,1561 g  
Cukor: 9,0849 g  
Tel.zsírsv: 1,0500 g

Kalória: 358,06kcal  
Energia: 1.497,37kJ  
Zsír:: 18,9869 g  
Fehérje: 13,2447 g  
Szénhidrát: 34,4908 g  
Só: 0,1407 g  
Cukor: 13,7924 g  
Tel.zsírsv: 4,8189 g

Kalória: 388,87kcal  
Energia: 1.626,22 kJ  
Zsír:: 21,0437 g  
Fehérje: 11,6503 g  
Szénhidrát: 30,4035 g  
Só: 0,7456 g  
Cukor: 10,5449 g  
Tel.zsírsv: 7,8205 g

Kalória: 329,60kcal  
Energia: 1.378,36kJ  
Zsír:: 14,0699 g  
Fehérje: 14,3872 g  
Szénhidrát: 29,9539 g  
Só: 1,4554 g  
Cukor: 11,1018 g  
Tel.zsírsv: 2,9189 g

Kalória: 344,22kcal  
Energia: 1.439,51 kJ  
Zsír:: 15,1212 g  
Fehérje: 40,3394 g  
Szénhidrát: 46,2785 g  
Só: 0,1237 g  
Cukor: 13,7783 g  
Tel.zsírsv: 1,1297 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"  
Dátum: 2018/09/10

Hétfő 2018/09/10	Kedd 2018/09/11	Szerda 2018/09/12	Csütörtök 2018/09/13	Péntek 2018/09/14
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
Vajas kenyér petrezselyemzölddel 239 kcal 985 kJ A:Glutén, Tej,	Tej 112 kcal 468 kJ A:Tej,	Sárgarépas túrókrém kenyérrel 229 kcal 957 kJ A:Glutén, Tej,	Fott virsli ketchup 308 kcal 1.289 kJ A:Glutén, Szójabab,	Kakaó 27 kcal 113 kJ A:Tej,
	Margarinos kenyér fott tojással 231 kcal 965 kJ A:Glutén, Tojás,			Kalács 282 kcal 1.180 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,

Kalória:	275,30 kcal	Kalória:	379,46kcal	Kalória:	265,65kcal	Kalória:	344,95kcal	Kalória:	345,92kcal
Energia:	1.138,26 kJ	Energia:	1.586,85kJ	Energia:	1.110,91 kJ	Energia:	1.442,53kJ	Energia:	1.446,58 kJ
Zsír::	9,8615 g	Zsír::	17,6015 g	Zsír::	6,9415 g	Zsír::	14,4615 g	Zsír::	7,8715 g
Fehérje:	7,4229 g	Fehérje:	17,0399 g	Fehérje:	12,9229 g	Fehérje:	14,9229 g	Fehérje:	9,4229 g
Szénhidrát:	35,8207 g	Szénhidrát:	39,6437 g	Szénhidrát:	30,5707 g	Szénhidrát:	32,3707 g	Szénhidrát:	49,2767 g
Só:	0,0060 g	Só:	0,3800 g	Só:	1,0200 g	Só:	1,6200 g	Só:	0,0200 g
Cukor:	9,1082 g	Cukor:	18,2752 g	Cukor:	9,7602 g	Cukor:	12,9002 g	Cukor:	10,3602 g
Tel.zsírsv:	0,9600 g	Tel.zsírsv:	5,2500 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	3,0000 g	Tel.zsírsv:	0,5200 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"  
Dátum: 2018/09/10

Hétfő 2018/09/10	Kedd 2018/09/11	Szerda 2018/09/12	Csütörtök 2018/09/13	Péntek 2018/09/14
<b>Zala felvágott zsemle zöldséggel</b> 298 kcal A:Glutén, 1.247 kJ	<b>Sonkaszalámis kenyér zöldséggel</b> 282 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.180 kJ	<b>Kifli korpás</b> 173 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, 723 kJ	<b>Sajtos zsemle zöldséggel</b> 163 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, 683 kJ	<b>Kifli kocka sajttal</b> 158 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, 659 kJ
		<b>Gyümölcsös joghurt</b> 149 kcal A:Tej, 621 kJ		

Kalória:	298,07 kcal	Kalória:	282,14kcal	Kalória:	321,40kcal	Kalória:	163,26kcal	Kalória:	157,69kcal
Energia:	1.246,51 kJ	Energia:	1.179,87kJ	Energia:	1.344,06 kJ	Energia:	682,75kJ	Energia:	659,44 kJ
Zsír::	16,5800 g	Zsír::	10,0800 g	Zsír::	6,1000 g	Zsír::	8,9000 g	Zsír::	3,3875 g
Fehérje:	11,0750 g	Fehérje:	16,0150 g	Fehérje:	13,1300 g	Fehérje:	3,6250 g	Fehérje:	7,7950 g
Szénhidrát:	25,9750 g	Szénhidrát:	29,9150 g	Szénhidrát:	34,3000 g	Szénhidrát:	18,7300 g	Szénhidrát:	26,8400 g
Só:	0,9060 g	Só:	1,0130 g	Só:	0,2250 g	Só:	0,0450 g	Só:	0,6330 g
Cukor:	0,0950 g	Cukor:	0,3950 g	Cukor:	22,8000 g	Cukor:	0,0750 g	Cukor:	0,0000 g
Tel.zsírsv:	6,0600 g	Tel.zsírsv:	0,7500 g	Tel.zsírsv:	2,1000 g	Tel.zsírsv:	0,7500 g	Tel.zsírsv:	0,2500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2018/09/10

Hétfő 2018/09/10	Kedd 2018/09/11	Szerda 2018/09/12	Csütörtök 2018/09/13	Péntek 2018/09/14
<b>Zala felvágott zsemle zöldséggel</b> 303 kcal A:Glutén, 1.266 kJ	<b>Sonkaszalámis kenyér zöldséggel</b> 270 kcal A:Glutén, 1.129 kJ	<b>Kifli korpás</b> 188 kcal A:Glutén, Szójabab, 786 kJ	<b>Sajtos zsemle zöldséggel</b> 173 kcal A:Glutén, Szójabab, 725 kJ	<b>Kifli kocka sajttal</b> 224 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 936 kJ
		<b>Gyümölcslé 100%-os</b> 90 kcal 376 kJ		

Kalória:	302,68 kcal	Kalória:	269,90kcal	Kalória:	277,95kcal	Kalória:	173,26kcal	Kalória:	223,72kcal
Energia:	1.265,78 kJ	Energia:	1.128,71kJ	Energia:	1.162,36 kJ	Energia:	724,55kJ	Energia:	935,56 kJ
Zsír::	17,7270 g	Zsír::	12,2027 g	Zsír::	9,5441 g	Zsír::	9,5314 g	Zsír::	11,4530 g
Fehérje:	10,5399 g	Fehérje:	14,6220 g	Fehérje:	3,2704 g	Fehérje:	3,4523 g	Fehérje:	6,9565 g
Szénhidrát:	25,1188 g	Szénhidrát:	29,3415 g	Szénhidrát:	43,8258 g	Szénhidrát:	18,5501 g	Szénhidrát:	26,0447 g
Só:	0,9231 g	Só:	0,0431 g	Só:	0,5348 g	Só:	0,0391 g	Só:	0,1782 g
Cukor:	0,2247 g	Cukor:	0,0247 g	Cukor:	22,0150 g	Cukor:	0,0247 g	Cukor:	0,0247 g
Tel.zsírsv:	6,8600 g	Tel.zsírsv:	3,9000 g	Tel.zsírsv:	3,9000 g	Tel.zsírsv:	3,9000 g	Tel.zsírsv:	3,9541 g