

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "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
Csontleves 200 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 823 kJ	Gyümölcs leves 206 kcal A:Glutén, Tej, 863 kJ	Lebbencs leves 204 kcal A:Glutén, Tojás, 848 kJ	Káposztás kocka 506 kcal A:Glutén, Tojás, 2.115 kJ	Zöldborsó leves 175 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 733 kJ
Bolognai spagetti 837 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Rákfélék, 3.499 kJ	Párolt rizs 295 kcal 1.235 kJ	Zöldbab fozelék 250 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.045 kJ	Oszibarack 55 kcal 231 kJ	Kecskeméti pecsenye 459 kcal A:Glutén, 1.920 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ	Fejeskáposzta saláta 71 kcal 295 kJ	Vegyes pörkölt 199 kcal 831 kJ	Konviktusi tyúkhús leves 147 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 355 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.165 kJ
	Debreceni sertés tokány 267 kcal A:Szójabab, 1.117 kJ	Túrós pite 166 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 692 kJ		

Kalória: 1.114,65 kcal
Energia: 4.648,76 kJ
Zsír:: 48,9786 g
Fehérje: 48,9782 g
Szénhidrát: 111,2479 g
Só: 3,0053 g
Cukor: 9,2275 g
Tel.zsírsv: 13,9585 g

Kalória: 839,46kcal
Energia: 3.509,44kJ
Zsír:: 33,0133 g
Fehérje: 38,8907 g
Szénhidrát: 106,5605 g
Só: 3,6230 g
Cukor: 31,0942 g
Tel.zsírsv: 3,3910 g

Kalória: 818,15kcal
Energia: 3.416,23 kJ
Zsír:: 42,4980 g
Fehérje: 31,9276 g
Szénhidrát: 71,7976 g
Só: 4,3190 g
Cukor: 9,6888 g
Tel.zsírsv: 9,2146 g

Kalória: 708,12kcal
Energia: 2.700,51kJ
Zsír:: 10,6404 g
Fehérje: 32,5620 g
Szénhidrát: 102,2658 g
Só: 2,2365 g
Cukor: 9,3163 g
Tel.zsírsv: 22,4072 g

Kalória: 912,78kcal
Energia: 3.817,17 kJ
Zsír:: 20,7173 g
Fehérje: 33,5545 g
Szénhidrát: 140,8486 g
Só: 3,6501 g
Cukor: 40,7854 g
Tel.zsírsv: 2,6232 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "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
Csontleves 200 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 823 kJ	Gyümölcs leves 206 kcal A:Glutén, Tej, 863 kJ	Lebbencs leves 204 kcal A:Glutén, Tojás, 848 kJ	Tejberizs 447 kcal A:Tej, 1.868 kJ	Zöldborsó leves 175 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 733 kJ
Zöldborsó fozelék 327 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.369 kJ	Fott burgonya 282 kcal 1.179 kJ	Rántott sajt 412 kcal A:Glutén, Tej, 1.723 kJ	Oszibarack 55 kcal 231 kJ	Gomba paprikás 207 kcal A:Glutén, Tej, 865 kJ
Rántott sertésszelet 461 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.928 kJ	Fejeskáposzta saláta 71 kcal 295 kJ	Túrós pite 166 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 692 kJ	Konviktsi tyúkhús leves 147 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 355 kJ	Galuska 376 kcal A:Glutén, Tojás, 1.571 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.165 kJ	Francia saláta 282 kcal A:Tojás, Tej, Mustár, 1.180 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.165 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.165 kJ
	Lecsós csirke máj 233 kcal 974 kJ			

Kalória: 1.066,40 kcal
Energia: 4.447,11 kJ
Zsír:: 41,0259 g
Fehérje: 63,4572 g
Szénhidrát: 100,1285 g
Só: 4,2683 g
Cukor: 26,9500 g
Tel.zsírsv: 10,3710 g

Kalória: 1.070,56kcal
Energia: 4.475,79kJ
Zsír:: 23,4220 g
Fehérje: 51,4620 g
Szénhidrát: 143,8306 g
Só: 3,3240 g
Cukor: 65,6442 g
Tel.zsírsv: 2,1210 g

Kalória: 1.063,63kcal
Energia: 4.442,79 kJ
Zsír:: 64,9676 g
Fehérje: 28,5759 g
Szénhidrát: 88,0295 g
Só: 4,0605 g
Cukor: 12,6043 g
Tel.zsírsv: 6,2011 g

Kalória: 927,65kcal
Energia: 3.618,56kJ
Zsír:: 12,5644 g
Fehérje: 38,0120 g
Szénhidrát: 153,4793 g
Só: 2,4325 g
Cukor: 72,1363 g
Tel.zsírsv: 25,9772 g

Kalória: 1.036,23kcal
Energia: 4.333,41 kJ
Zsír:: 24,9855 g
Fehérje: 33,8369 g
Szénhidrát: 144,5304 g
Só: 3,9157 g
Cukor: 34,6612 g
Tel.zsírsv: 7,1767 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "C"
Dátum: 2018/09/10

Hétfő 2018/09/10	Kedd 2018/09/11	Szerda 2018/09/12	Csütörtök 2018/09/13	Péntek 2018/09/14
Csontleves 220 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 907 kJ	Gyümölcs leves 206 kcal A:Glutén, Tej, 863 kJ	Lebbencs leves 204 kcal A:Glutén, Tojás, 848 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.165 kJ	Zöldborsó leves 175 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 733 kJ
Sajtos metélt 628 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.626 kJ	Rizs köret 79 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 329 kJ	Egresmártás 239 kcal A:Glutén, Tej, 999 kJ	Oszibarack 55 kcal 231 kJ	Rántott halfilé 202 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Halak, 844 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ	Fejeskáposzta saláta 71 kcal 295 kJ	Sült csirke-comb 401 kcal 1.675 kJ	Konviktsi tyúkhús leves 147 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 355 kJ	Párolt sárgarépa 116 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 485 kJ
Kenyér és ásványvíz 155 kcal A:Glutén, Szójabab, 647 kJ	Rántott cukkini 286 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.197 kJ	Túrós pite 166 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 692 kJ	Rakott kelkáposzta csirkehússal 264 kcal A:Tej, 1.103 kJ	Barna rizs köret 420 kcal 1.755 kJ
	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.165 kJ			

Kalória: 1.080,46 kcal
Energia: 4.505,90 kJ
Zsír:: 37,7746 g
Fehérje: 40,9774 g
Szénhidrát: 141,7904 g
Só: 3,2427 g
Cukor: 19,5400 g
Tel.zsírsv: 7,7035 g

Kalória: 920,80kcal
Energia: 3.849,63kJ
Zsír:: 26,4203 g
Fehérje: 35,9216 g
Szénhidrát: 119,4691 g
Só: 3,3504 g
Cukor: 57,8352 g
Tel.zsírsv: 2,8325 g

Kalória: 1.009,04kcal
Energia: 4.214,18 kJ
Zsír:: 40,9227 g
Fehérje: 69,3484 g
Szénhidrát: 83,4530 g
Só: 3,0553 g
Cukor: 35,3714 g
Tel.zsírsv: 7,7281 g

Kalória: 744,83kcal
Energia: 2.854,02kJ
Zsír:: 16,9884 g
Fehérje: 38,8090 g
Szénhidrát: 116,3098 g
Só: 2,7765 g
Cukor: 27,2563 g
Tel.zsírsv: 24,4072 g

Kalória: 912,72kcal
Energia: 3.816,91 kJ
Zsír:: 23,4862 g
Fehérje: 22,8482 g
Szénhidrát: 130,2778 g
Só: 4,3610 g
Cukor: 12,6841 g
Tel.zsírsv: 4,0685 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT DIA
Dátum: 2018/09/10

Hétfő 2018/09/10	Kedd 2018/09/11	Szerda 2018/09/12	Csütörtök 2018/09/13	Péntek 2018/09/14
Csontleves 220 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék, 906 kJ	Gyümölcs leves 161 kcal A:Glutén, Tej, 673 kJ	Lebbencs leves 207 kcal A:Glutén, Tojás, 862 kJ	Konviktsi tyúkhús leves 185 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 446 kJ	Zöldborsó leves 175 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 732 kJ
Sajtos metélt 628 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.626 kJ	Debreceni sertés tokány 267 kcal A:Szójabab, 1.117 kJ	Zöldbab fozelék 266 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.113 kJ	Rakott kelkáposzta 373 kcal A:Tej, 1.558 kJ	Gomba paprikás 207 kcal A:Glutén, Tej, 865 kJ
Alma 52 kcal 217 kJ	Párolt rizs 295 kcal 1.235 kJ	Vegyes pörkölt 199 kcal 831 kJ	Kenyér 155 kcal A:Glutén, Szójabab, 647 kJ	Galuska 376 kcal A:Glutén, Tojás, 1.571 kJ
	Fejeskáposzta saláta 71 kcal 295 kJ			

Kalória: 899,49 kcal
Energia: 3.749,10 kJ
Zsír:: 36,0446 g
Fehérje: 36,7709 g
Szénhidrát: 105,1004 g
Só: 2,9335 g
Cukor: 4,6375 g
Tel.zsírsv: 7,1510 g

Kalória: 794,03kcal
Energia: 3.319,49kJ
Zsír:: 33,0133 g
Fehérje: 38,8907 g
Szénhidrát: 107,1605 g
Só: 3,6230 g
Cukor: 19,0942 g
Tel.zsírsv: 3,3910 g

Kalória: 672,35kcal
Energia: 2.806,52 kJ
Zsír:: 36,5005 g
Fehérje: 29,0901 g
Szénhidrát: 52,1576 g
Só: 4,3548 g
Cukor: 11,5863 g
Tel.zsírsv: 9,4121 g

Kalória: 712,90kcal
Energia: 2.652,04kJ
Zsír:: 17,6109 g
Fehérje: 59,6762 g
Szénhidrát: 89,5184 g
Só: 3,3367 g
Cukor: 17,0350 g
Tel.zsírsv: 33,0500 g

Kalória: 757,46kcal
Energia: 3.167,63 kJ
Zsír:: 21,9615 g
Fehérje: 26,4024 g
Szénhidrát: 90,9964 g
Só: 3,3306 g
Cukor: 9,2587 g
Tel.zsírsv: 6,1842 g