

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
Gyümölcs tea 36 kcal 151 kJ	Gyümölcs tea 36 kcal 151 kJ	Kakaó 129 kcal 539 kJ A:Tej,	Gyümölcs tea 36 kcal 151 kJ	Gyümölcs tea 36 kcal 151 kJ
Paprika 17 kcal 69 kJ	Retek 5 kcal 19 kJ	Fonott kalács 185 kcal 774 kJ A:Glutén,	Paprika 6 kcal 25 kJ	Húskrém kenyér 204 kcal 852 kJ A:Glutén, Tej,
Májkrém teljeskiorlé su kenyér 178 kcal 745 kJ A:Glutén,	Korözöttes kenyér 203 kcal 851 kJ A:Glutén, Tej,		Sertéspárizsis kenyér 211 kcal 880 kJ A:Glutén,	Paprika 17 kcal 69 kJ

Kalória:	230,94 kcal	Kalória:	244,15kcal	Kalória:	313,89kcal	Kalória:	252,61kcal	Kalória:	256,55kcal
Energia:	965,79 kJ	Energia:	1.021,01kJ	Energia:	1.312,65 kJ	Energia:	1.056,37kJ	Energia:	1.072,86 kJ
Zsír::	6,0518 g	Zsír::	7,1208 g	Zsír::	7,1880 g	Zsír::	9,5518 g	Zsír::	6,5836 g
Fehérje:	6,9377 g	Fehérje:	9,8787 g	Fehérje:	10,7940 g	Fehérje:	7,7077 g	Fehérje:	11,0673 g
Szénhidrát:	33,4121 g	Szénhidrát:	33,6931 g	Szénhidrát:	49,0540 g	Szénhidrát:	32,9821 g	Szénhidrát:	33,9061 g
Só:	1,1040 g	Só:	1,0260 g	Só:	0,6200 g	Só:	1,4450 g	Só:	0,9640 g
Cukor:	9,6300 g	Cukor:	10,0530 g	Cukor:	20,6620 g	Cukor:	9,8300 g	Cukor:	10,0500 g
Tel.zsírsvav:	1,8650 g	Tel.zsírsvav:	4,0660 g	Tel.zsírsvav:	4,2440 g	Tel.zsírsvav:	3,9250 g	Tel.zsírsvav:	3,1660 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
Gyümölcs tea 36 kcal 151 kJ	Gyümölcs tea 36 kcal 151 kJ	Gyümölcs tea 36 kcal 151 kJ	Gyümölcs tea 36 kcal 151 kJ	Gyümölcs tea 36 kcal 151 kJ
Kenomájás kenyér 178 kcal 745 kJ A:Glutén,	Margarinos kenyér 154 kcal 643 kJ A:Glutén,	Fonott kalács 185 kcal 774 kJ A:Glutén,	Sertéspárizsi teljeskiorlésu kenyérral 211 kcal 882 kJ A:Glutén,	Húskrémés kenyér 165 kcal 688 kJ A:Glutén, Mustár,
Paprika 17 kcal 69 kJ	Retek 5 kcal 19 kJ		Paprika 6 kcal 25 kJ	Paprika 17 kcal 69 kJ

Kalória:	230,94 kcal	Kalória:	194,40kcal	Kalória:	221,29kcal	Kalória:	252,91kcal	Kalória:	217,39kcal
Energia:	965,79 kJ	Energia:	812,97kJ	Energia:	925,40 kJ	Energia:	1.057,65kJ	Energia:	908,85 kJ
Zsír::	6,0518 g	Zsír::	3,6178 g	Zsír::	4,1898 g	Zsír::	9,5518 g	Zsír::	2,6852 g
Fehérje:	6,9377 g	Fehérje:	4,8232 g	Fehérje:	4,1967 g	Fehérje:	7,7077 g	Fehérje:	10,5801 g
Szénhidrát:	33,4121 g	Szénhidrát:	34,4341 g	Szénhidrát:	40,6761 g	Szénhidrát:	32,9821 g	Szénhidrát:	33,3395 g
Só:	1,1040 g	Só:	0,8837 g	Só:	0,4200 g	Só:	1,4470 g	Só:	1,7840 g
Cukor:	9,6300 g	Cukor:	9,7590 g	Cukor:	13,0620 g	Cukor:	9,8300 g	Cukor:	9,7500 g
Tel.zsírsvav:	1,8650 g	Tel.zsírsvav:	0,9955 g	Tel.zsírsvav:	2,2440 g	Tel.zsírsvav:	3,4250 g	Tel.zsírsvav:	0,7520 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
Sertés raguleves 132 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 495 kJ	Mexikói csirkeragu 206 kcal A:Glutén, 862 kJ	Paradicsom leves 211 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 831 kJ	Daragaluska leves 71 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 244 kJ	Tojásleves 172 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 665 kJ
Darás metélt 551 kcal A:Glutén, 2.306 kJ	Bulgur 322 kcal A:Glutén, 1.347 kJ	Óvári sertés szelet 312 kcal A:Glutén, Tej, 1.306 kJ	Csemege uborka (édesítőszerrel) 8 kcal A:Mustár, 35 kJ	Rántott sajt 158 kcal A:Glutén, Tej, 659 kJ
	Karfiol leves 181 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, 731 kJ	Rizibizi 275 kcal 1.150 kJ	Brassói aprópecsenye 434 kcal 1.815 kJ	Kukoricás rizs 285 kcal 1.194 kJ
		Fejeskáposzta saláta 44 kcal 185 kJ	Kenyér 123 kcal A:Glutén, 514 kJ	

Kalória:	683,27 kcal	Kalória:	709,35kcal	Kalória:	842,73kcal	Kalória:	635,92kcal	Kalória:	614,57kcal
Energia:	2.800,14 kJ	Energia:	2.940,43kJ	Energia:	3.472,19 kJ	Energia:	2.607,24kJ	Energia:	2.517,90 kJ
Zsír::	13,2076 g	Zsír::	30,3960 g	Zsír::	41,0770 g	Zsír::	19,9425 g	Zsír::	33,9453 g
Fehérje:	25,0734 g	Fehérje:	29,1930 g	Fehérje:	34,9900 g	Fehérje:	29,6174 g	Fehérje:	17,7532 g
Szénhidrát:	113,9190 g	Szénhidrát:	79,2370 g	Szénhidrát:	77,0220 g	Szénhidrát:	77,8174 g	Szénhidrát:	58,3471 g
Só:	2,1867 g	Só:	0,9690 g	Só:	1,9425 g	Só:	1,2715 g	Só:	1,4598 g
Cukor:	27,8396 g	Cukor:	5,2415 g	Cukor:	20,1250 g	Cukor:	1,9600 g	Cukor:	2,8155 g
Tel.zsírsvav:	2,1330 g	Tel.zsírsvav:	5,0117 g	Tel.zsírsvav:	9,7775 g	Tel.zsírsvav:	6,0890 g	Tel.zsírsvav:	6,0170 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
Sertés raguleves 85 kcal A:Zeller, 298 kJ	Karfiol leves 189 kcal A:Glutén, Zeller, 739 kJ	Paradicsom leves 142 kcal A:Glutén, Zeller, 543 kJ	Daragaluska leves 118 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 442 kJ	Tojásleves 124 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 467 kJ
Darás metélt 566 kcal A:Glutén, 2.368 kJ	Mexikói csirkeragu 258 kcal A:Glutén, 1.079 kJ	Natur sertésszelet 156 kcal 651 kJ	Csontleves 27 kcal A:Zeller, 55 kJ	Grill csirkemell 203 kcal 848 kJ
	Bulgur 328 kcal A:Glutén, 1.372 kJ	Rizibizi 311 kcal 1.300 kJ	Brassói aprópecsenye 471 kcal 1.969 kJ	Kukoricás rizs 327 kcal 1.366 kJ
		Fejeskáposzta saláta 48 kcal 199 kJ	Csemege uborka (édesítőszerrel) 8 kcal A:Mustár, 35 kJ	Rizisleves 27 kcal A:Zeller, 115 kJ

Kalória:	651,25 kcal	Kalória:	775,36kcal	Kalória:	656,66kcal	Kalória:	624,16kcal	Kalória:	681,11kcal
Energia:	2.666,25 kJ	Energia:	3.190,46kJ	Energia:	2.694,07 kJ	Energia:	2.500,85kJ	Energia:	2.796,17 kJ
Zsír::	8,3639 g	Zsír::	32,9094 g	Zsír::	17,3360 g	Zsír::	23,5530 g	Zsír::	33,1622 g
Fehérje:	23,9590 g	Fehérje:	33,2357 g	Fehérje:	30,0260 g	Fehérje:	27,8931 g	Fehérje:	32,6984 g
Szénhidrát:	116,8924 g	Szénhidrát:	85,2965 g	Szénhidrát:	88,3360 g	Szénhidrát:	68,4561 g	Szénhidrát:	61,3853 g
Só:	1,7408 g	Só:	1,2136 g	Só:	1,5505 g	Só:	0,5735 g	Só:	0,4904 g
Cukor:	36,8421 g	Cukor:	7,6721 g	Cukor:	21,2130 g	Cukor:	2,3847 g	Cukor:	5,7181 g
Tel.zsírsvav:	1,6380 g	Tel.zsírsvav:	3,2683 g	Tel.zsírsvav:	2,9090 g	Tel.zsírsvav:	6,8054 g	Tel.zsírsvav:	3,0568 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
Sertés raguleves 150 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 568 kJ	Mexikói csirkeragu 219 kcal A:Glutén, 916 kJ	Paradicsom leves 210 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 874 kJ	Daragaluska leves 174 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 675 kJ	Tojásleves 169 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 656 kJ
Darás metélt 596 kcal A:Glutén, 2.492 kJ	Bulgur 322 kcal A:Glutén, 1.347 kJ	Óvári sertés szelet 281 kcal A:Tej, 1.174 kJ	Brassói aprópecsenye 512 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.143 kJ	Rántott sajt 180 kcal A:Glutén, Tej, 753 kJ
	Karfiol leves 235 kcal A:Glutén, Tej, 983 kJ	Rizibizi 312 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.306 kJ	Csemege uborka (édesítőszerrel) 14 kcal A:Mustár, 58 kJ	Alma 36 kcal 152 kJ
		Fejeskáposzta saláta 43 kcal 181 kJ		Kukoricás rizs 321 kcal 1.342 kJ

Kalória:	745,37 kcal	Kalória:	776,14kcal	Kalória:	846,11kcal	Kalória:	700,17kcal	Kalória:	706,53kcal
Energia:	3.059,83 kJ	Energia:	3.245,74kJ	Energia:	3.536,00 kJ	Energia:	2.875,93kJ	Energia:	2.902,35 kJ
Zsír::	13,7806 g	Zsír::	35,3655 g	Zsír::	38,9829 g	Zsír::	32,4121 g	Zsír::	34,7138 g
Fehérje:	27,2914 g	Fehérje:	31,5147 g	Fehérje:	34,7964 g	Fehérje:	28,2675 g	Fehérje:	19,6640 g
Szénhidrát:	126,0140 g	Szénhidrát:	80,9824 g	Szénhidrát:	82,9108 g	Szénhidrát:	66,9893 g	Szénhidrát:	75,1544 g
Só:	1,6038 g	Só:	1,8700 g	Só:	1,8223 g	Só:	1,7972 g	Só:	1,9269 g
Cukor:	38,8506 g	Cukor:	3,6410 g	Cukor:	19,9877 g	Cukor:	2,3800 g	Cukor:	4,3900 g
Tel.zsírsvav:	2,3300 g	Tel.zsírsvav:	5,5370 g	Tel.zsírsvav:	8,2946 g	Tel.zsírsvav:	7,9995 g	Tel.zsírsvav:	6,5900 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
Darás metélt 596 kcal A:Glutén, 2.492 kJ	Mexikói csirkeragu 219 kcal A:Glutén, 916 kJ	Paradicsom leves 210 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 874 kJ	Daragaluska leves 174 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 675 kJ	Tojásleves 169 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 656 kJ
Sertés raguleves 150 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 568 kJ	Bulgur 322 kcal A:Glutén, 1.347 kJ	Óvári sertés szelet 264 kcal A:Tej, 1.105 kJ	Brassói aprópecsenye 512 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.143 kJ	Rántott sajt 180 kcal A:Glutén, Tej, 753 kJ
	Karfiol leves 235 kcal A:Glutén, Tej, 983 kJ	Rizibizi 312 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.306 kJ	Csemege uborka (édesítőszerrel) 14 kcal A:Mustár, 58 kJ	Alma 36 kcal 152 kJ
		Fejeskáposzta saláta 51 kcal 215 kJ		Kukoricás rizs 321 kcal 1.342 kJ

Kalória:	745,37 kcal	Kalória:	776,14kcal	Kalória:	837,57kcal	Kalória:	700,17kcal	Kalória:	706,53kcal
Energia:	3.059,83 kJ	Energia:	3.245,74kJ	Energia:	3.500,29 kJ	Energia:	2.875,93kJ	Energia:	2.902,35 kJ
Zsír::	13,7806 g	Zsír::	35,3655 g	Zsír::	37,1429 g	Zsír::	32,4121 g	Zsír::	34,7138 g
Fehérje:	27,2914 g	Fehérje:	31,5147 g	Fehérje:	34,7964 g	Fehérje:	28,2675 g	Fehérje:	19,6640 g
Szénhidrát:	126,0140 g	Szénhidrát:	80,9824 g	Szénhidrát:	84,9108 g	Szénhidrát:	66,9893 g	Szénhidrát:	75,1544 g
Só:	1,6038 g	Só:	1,8700 g	Só:	1,9223 g	Só:	1,7972 g	Só:	1,9269 g
Cukor:	38,8506 g	Cukor:	3,6410 g	Cukor:	21,9877 g	Cukor:	2,3800 g	Cukor:	4,3900 g
Tel.zsírsvav:	2,3300 g	Tel.zsírsvav:	5,5370 g	Tel.zsírsvav:	8,0946 g	Tel.zsírsvav:	7,9995 g	Tel.zsírsvav:	6,5900 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
Alma 52 kcal 217 kJ	Margarinos kenyér sajttal 243 kcal A:Glutén, 1.015 kJ	Uborka 4 kcal 15 kJ	Méz margarin zsemle 239 kcal A:Glutén, 999 kJ	Puding 121 kcal A:Tej, 507 kJ
Sajtos rúd 237 kcal A:Glutén, Tej, 990 kJ		Vajkrémes kenyér 150 kcal A:Glutén, Tej, 628 kJ		Kifli 158 kcal A:Glutén, 660 kJ

Kalória:	288,65 kcal	Kalória:	242,73kcal	Kalória:	153,75kcal	Kalória:	238,94kcal	Kalória:	279,00kcal
Energia:	1.207,08 kJ	Energia:	1.015,08kJ	Energia:	642,95 kJ	Energia:	999,24kJ	Energia:	1.166,76 kJ
Zsír::	12,7500 g	Zsír::	10,4700 g	Zsír::	3,8900 g	Zsír::	3,5005 g	Zsír::	3,4800 g
Fehérje:	5,9150 g	Fehérje:	11,2850 g	Fehérje:	4,7750 g	Fehérje:	4,8100 g	Fehérje:	7,2410 g
Szénhidrát:	35,9550 g	Szénhidrát:	25,4150 g	Szénhidrát:	23,7530 g	Szénhidrát:	47,4470 g	Szénhidrát:	53,4580 g
Só:	0,1800 g	Só:	1,3550 g	Só:	0,8610 g	Só:	0,7580 g	Só:	0,8720 g
Cukor:	3,9150 g	Cukor:	0,2100 g	Cukor:	1,0800 g	Cukor:	0,2730 g	Cukor:	15,1860 g
Tel.zsírsvav:	6,8550 g	Tel.zsírsvav:	6,3800 g	Tel.zsírsvav:	2,1350 g	Tel.zsírsvav:	1,8755 g	Tel.zsírsvav:	2,2400 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2024/04/22

Hétfő 2024/04/22	Kedd 2024/04/23	Szerda 2024/04/24	Csütörtök 2024/04/25	Péntek 2024/04/26
Alma 52 kcal 217 kJ	Zala felvágott félbarna kenyér 174 kcal A:Glutén, 729 kJ	Olasz felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 227 kcal A:Glutén, 948 kJ	Méz margarin zsemle 239 kcal A:Glutén, 1.001 kJ	Almapüré 71 kcal 296 kJ
Leveles rúd 212 kcal A:Glutén, 887 kJ		Uborka 4 kcal 15 kJ		Kifli 158 kcal A:Glutén, 660 kJ

Kalória:	264,20 kcal	Kalória:	174,21kcal	Kalória:	230,25kcal	Kalória:	239,40kcal	Kalória:	228,55kcal
Energia:	1.104,86 kJ	Energia:	728,54kJ	Energia:	962,86 kJ	Energia:	1.001,16kJ	Energia:	955,78 kJ
Zsír::	10,6050 g	Zsír::	6,9560 g	Zsír::	11,0900 g	Zsír::	3,5005 g	Zsír::	0,4800 g
Fehérje:	3,6050 g	Fehérje:	6,6780 g	Fehérje:	7,9700 g	Fehérje:	4,8100 g	Fehérje:	5,2260 g
Szénhidrát:	36,8150 g	Szénhidrát:	20,7480 g	Szénhidrát:	23,6450 g	Szénhidrát:	47,4470 g	Szénhidrát:	47,8080 g
Só:	0,0700 g	Só:	1,1570 g	Só:	1,2810 g	Só:	0,7610 g	Só:	0,6720 g
Cukor:	3,9900 g	Cukor:	0,1940 g	Cukor:	0,8550 g	Cukor:	0,2730 g	Cukor:	13,3860 g
Tel.zsírsv:	5,8450 g	Tel.zsírsv:	2,4040 g	Tel.zsírsv:	3,9650 g	Tel.zsírsv:	1,1255 g	Tel.zsírsv:	0,2400 g