

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"  
Dátum: 2024/05/06

Hétfő 2024/05/06	Kedd 2024/05/07	Szerda 2024/05/08	Csütörtök 2024/05/09	Péntek 2024/05/10
<b>Gyümölcs tea</b> 36 kcal 151 kJ	<b>Gyümölcs tea</b> 36 kcal 151 kJ	<b>Tej 1,5 %-os</b> 92 kcal A:Tej, 385 kJ	<b>Kakaó</b> 129 kcal A:Tej, 539 kJ	<b>Gyümölcs tea</b> 36 kcal 151 kJ
<b>Paprika</b> 17 kcal 69 kJ	<b>Vajas-mézes kenyér</b> 240 kcal A:Glutén, Tej, 1.006 kJ	<b>Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér</b> 195 kcal A:Glutén, 816 kJ	<b>Kifli</b> 151 kcal A:Glutén, 631 kJ	<b>Lekváros kenyér margarinnal</b> 227 kcal A:Glutén, Szójabab, 949 kJ
<b>Uzsonna szelet margarin teljeskiorlésu kenyér</b> 171 kcal A:Glutén, 715 kJ		<b>Retek</b> 5 kcal 19 kJ		

Kalória:	223,62 kcal	Kalória:	276,69kcal	Kalória:	291,73kcal	Kalória:	279,71kcal	Kalória:	263,09kcal
Energia:	935,17 kJ	Energia:	1.157,10kJ	Energia:	1.219,97 kJ	Energia:	1.169,74kJ	Energia:	1.100,23 kJ
Zsír::	3,9718 g	Zsír::	10,1718 g	Zsír::	10,3900 g	Zsír::	4,8095 g	Zsír::	2,7318 g
Fehérje:	7,5877 g	Fehérje:	3,4907 g	Fehérje:	15,2050 g	Fehérje:	11,4950 g	Fehérje:	5,0927 g
Szénhidrát:	34,2121 g	Szénhidrát:	42,6521 g	Szénhidrát:	33,2500 g	Szénhidrát:	44,7200 g	Szénhidrát:	53,6021 g
Só:	1,4450 g	Só:	0,7262 g	Só:	1,5850 g	Só:	0,6235 g	Só:	0,7330 g
Cukor:	9,8900 g	Cukor:	9,1050 g	Cukor:	10,4300 g	Cukor:	17,9640 g	Cukor:	28,0500 g
Tel.zsírsvav:	1,9450 g	Tel.zsírsvav:	0,2300 g	Tel.zsírsvav:	5,0850 g	Tel.zsírsvav:	2,6435 g	Tel.zsírsvav:	1,2800 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2024/05/06

Hétfő 2024/05/06	Kedd 2024/05/07	Szerda 2024/05/08	Csütörtök 2024/05/09	Péntek 2024/05/10
<b>Gyümölcs tea</b>  36 kcal 151 kJ	<b>Gyümölcs tea</b>  36 kcal 151 kJ	<b>Gyümölcs tea</b>  36 kcal 151 kJ	<b>Gyümölcs tea</b>  36 kcal 151 kJ	<b>Gyümölcs tea</b>  36 kcal 151 kJ
<b>Sonka margarin teljeskiorlé su kenyér</b> 171 kcal A:Glutén, 716 kJ	<b>Margarinos mézes kenyér</b> 215 kcal A:Glutén, Szójabab, 900 kJ	<b>Zala felvágott margarin teljeskiorlé su kenyér</b> 196 kcal A:Glutén, 818 kJ	<b>Margarinos kifli</b> 178 kcal A:Glutén, 744 kJ	<b>Lekváros kenyér margarinnal</b> 194 kcal A:Glutén, Szójabab, 812 kJ
<b>Paprika</b>  17 kcal 69 kJ		<b>Retek</b>  5 kcal 19 kJ		

Kalória:	223,93 kcal	Kalória:	251,40kcal	Kalória:	236,23kcal	Kalória:	214,11kcal	Kalória:	230,42kcal
Energia:	936,45 kJ	Energia:	1.051,32kJ	Energia:	987,88 kJ	Energia:	895,40kJ	Energia:	963,59 kJ
Zsír:	3,9718 g	Zsír:	3,8418 g	Zsír:	7,3918 g	Zsír:	4,8113 g	Zsír:	2,5618 g
Fehérje:	7,5877 g	Fehérje:	6,0477 g	Fehérje:	8,6077 g	Fehérje:	4,9727 g	Fehérje:	4,1327 g
Szénhidrát:	34,2121 g	Szénhidrát:	47,9571 g	Szénhidrát:	32,7121 g	Szénhidrát:	36,4171 g	Szénhidrát:	46,9721 g
Só:	1,4470 g	Só:	0,9030 g	Só:	1,3870 g	Só:	0,5465 g	Só:	0,6020 g
Cukor:	9,8900 g	Cukor:	9,9150 g	Cukor:	9,8300 g	Cukor:	10,4390 g	Cukor:	9,6100 g
Tel.zsír sav:	1,4450 g	Tel.zsír sav:	1,0800 g	Tel.zsír sav:	2,5850 g	Tel.zsír sav:	1,5435 g	Tel.zsír sav:	0,7200 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK EBÉD  
Dátum: 2024/05/06

Hétfő 2024/05/06	Kedd 2024/05/07	Szerda 2024/05/08	Csütörtök 2024/05/09	Péntek 2024/05/10
<b>Száraz bableves</b> 237 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 964 kJ	<b>Zöldborsóleves</b> 170 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 659 kJ	<b>BrokkolikréMLEVES</b> 115 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 482 kJ	<b>Daragaluska leves</b> 83 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 293 kJ	<b>Sajtos tejfőLős metélt</b> 505 kcal A:Glutén, Tej, 2.113 kJ
<b>Sóska fozelék</b> 230 kcal A:Glutén, Tej, 963 kJ	<b>Gyros hús</b> 158 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 660 kJ	<b>Bácskai rizeshús</b> 412 kcal 1.723 kJ	<b>Paprikás burgonya</b> 595 kcal A:Glutén, Tojás, 2.487 kJ	<b>Csirke raguleves</b> 158 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 635 kJ
<b>Főtt burgonya</b> 85 kcal 354 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b> 271 kcal 1.135 kJ	<b>Fejeskáposzta saláta</b> 49 kcal 203 kJ	<b>Csemege uborka (édesítőszerrel)</b> 11 kcal A:Mustár, 45 kJ	
<b>Főtt kemény tojás</b> 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	<b>Friss saláta öntettel</b> 34 kcal A:Tej, 142 kJ			

Kalória:	592,05 kcal	Kalória:	633,47kcal	Kalória:	575,61kcal	Kalória:	688,04kcal	Kalória:	663,31kcal
Energia:	2.449,87 kJ	Energia:	2.597,09kJ	Energia:	2.407,15 kJ	Energia:	2.825,29kJ	Energia:	2.747,87 kJ
Zsír:	28,5530 g	Zsír:	33,2375 g	Zsír:	13,5497 g	Zsír:	22,1211 g	Zsír:	30,3534 g
Fehérje:	17,3034 g	Fehérje:	25,2072 g	Fehérje:	26,1653 g	Fehérje:	19,4150 g	Fehérje:	30,3163 g
Szénhidrát:	64,9448 g	Szénhidrát:	60,3430 g	Szénhidrát:	75,0483 g	Szénhidrát:	90,4096 g	Szénhidrát:	64,2765 g
Só:	1,5794 g	Só:	1,3650 g	Só:	1,6468 g	Só:	2,5043 g	Só:	1,5076 g
Cukor:	16,9135 g	Cukor:	14,2245 g	Cukor:	8,4039 g	Cukor:	11,1016 g	Cukor:	4,8575 g
Tel.zsírsvav:	4,7560 g	Tel.zsírsvav:	3,9740 g	Tel.zsírsvav:	2,3083 g	Tel.zsírsvav:	5,3362 g	Tel.zsírsvav:	10,4400 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2024/05/06

Hétfő 2024/05/06	Kedd 2024/05/07	Szerda 2024/05/08	Csütörtök 2024/05/09	Péntek 2024/05/10
<b>Száraz bableves</b> 180 kcal A:Glutén, Zeller, 728 kJ	<b>Zöldborsóleves</b> 213 kcal A:Glutén, Zeller, 837 kJ	<b>Brokkolikrémleves</b> 116 kcal A:Glutén, 487 kJ	<b>Daragaluska leves</b> 66 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 231 kJ	<b>Csirke raguleves</b> 215 kcal A:Zeller, 900 kJ
<b>Fott kemény tojás</b> 33 kcal A:Tojás, 138 kJ	<b>Gyros hús</b> 177 kcal 739 kJ	<b>Bácskai rizseshús</b> 412 kcal 1.723 kJ	<b>Csontleves</b> 14 kcal A:Zeller, 49 kJ	<b>Mákos metélt</b> 499 kcal A:Glutén, Diófélék, 2.086 kJ
<b>Natur sertésszelet</b> 32 kcal 135 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b> 198 kcal 827 kJ	<b>Fejeskáposzta saláta</b> 48 kcal 199 kJ	<b>Paprikás burgonya</b> 452 kcal 1.888 kJ	
<b>Sóska fozelék</b> 143 kcal A:Glutén, 598 kJ	<b>Friss saláta</b> 66 kcal 274 kJ		<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 154 kcal A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám, 642 kJ	
<b>Fott burgonya</b> 94 kcal 393 kJ				

Kalória:	482,69 kcal	Kalória:	652,73kcal	Kalória:	575,93kcal	Kalória:	684,70kcal	Kalória:	713,84kcal
Energia:	1.992,55 kJ	Energia:	2.677,61kJ	Energia:	2.408,50 kJ	Energia:	2.811,34kJ	Energia:	2.985,19 kJ
Zsír:	17,0549 g	Zsír:	40,4891 g	Zsír:	11,6297 g	Zsír:	24,2898 g	Zsír:	29,9978 g
Fehérje:	18,9606 g	Fehérje:	23,9705 g	Fehérje:	26,3353 g	Fehérje:	21,9209 g	Fehérje:	28,4794 g
Szénhidrát:	60,6011 g	Szénhidrát:	54,4503 g	Szénhidrát:	81,2423 g	Szénhidrát:	87,2491 g	Szénhidrát:	78,8990 g
Só:	1,6854 g	Só:	0,3887 g	Só:	1,4953 g	Só:	2,3891 g	Só:	1,4812 g
Cukor:	16,8365 g	Cukor:	18,7636 g	Cukor:	8,6589 g	Cukor:	10,8662 g	Cukor:	24,2110 g
Tel.zsírsvav:	1,7614 g	Tel.zsírsvav:	4,3204 g	Tel.zsírsvav:	2,3333 g	Tel.zsírsvav:	6,3906 g	Tel.zsírsvav:	2,2700 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"  
Dátum: 2024/05/06

Hétfő 2024/05/06	Kedd 2024/05/07	Szerda 2024/05/08	Csütörtök 2024/05/09	Péntek 2024/05/10
<b>Száraz bableves</b>  352 kcal 1.445 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Zöldborsóleves</b>  251 kcal 999 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Brokkolikrémleves</b>  191 kcal 799 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, Szezám,	<b>Daragaluska leves</b>  171 kcal 661 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	<b>Sajtos tejfölös metélt</b>  498 kcal 2.081 kJ A:Glutén, Tej,
<b>Sóska fozelék</b>  255 kcal 1.068 kJ A:Glutén, Tej,	<b>Gyros hús</b>  167 kcal 700 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám,	<b>Fejeskáposzta saláta</b>  58 kcal 242 kJ	<b>Paprikás burgonya</b>  517 kcal 2.164 kJ A:Glutén, Tojás,	<b>Alma</b>  78 kcal 326 kJ
<b>Fott burgonya</b>  71 kcal 295 kJ	<b>Friss saláta öntettel</b>  37 kcal 156 kJ A:Tej,	<b>Bácskai rizshús</b>  506 kcal 2.115 kJ	<b>Csemege uborka (édesítőszerrel)</b>  11 kcal 45 kJ A:Mustár,	<b>Csirke raguleves</b>  134 kcal 535 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
<b>Fott kemény tojás</b>  60 kcal 253 kJ A:Tojás,	<b>Petrezselymes burgonya</b>  271 kcal 1.135 kJ			

Kalória:	737,91 kcal	Kalória:	727,26kcal	Kalória:	754,62kcal	Kalória:	698,76kcal	Kalória:	709,88kcal
Energia:	3.059,87 kJ	Energia:	2.989,31kJ	Energia:	3.155,76 kJ	Energia:	2.870,11kJ	Energia:	2.942,63 kJ
Zsír:	33,8980 g	Zsír:	39,9532 g	Zsír:	23,7663 g	Zsír:	29,0571 g	Zsír:	21,8553 g
Fehérje:	22,5384 g	Fehérje:	27,4733 g	Fehérje:	30,2897 g	Fehérje:	17,3804 g	Fehérje:	33,7805 g
Szénhidrát:	83,2888 g	Szénhidrát:	66,0801 g	Szénhidrát:	91,7807 g	Szénhidrát:	81,8776 g	Szénhidrát:	89,6754 g
Só:	1,9544 g	Só:	1,8675 g	Só:	1,6067 g	Só:	1,9383 g	Só:	1,8022 g
Cukor:	17,4875 g	Cukor:	14,8699 g	Cukor:	9,6131 g	Cukor:	11,2966 g	Cukor:	8,1420 g
Tel.zsírsv:	5,0750 g	Tel.zsírsv:	4,7110 g	Tel.zsírsv:	3,0417 g	Tel.zsírsv:	5,3612 g	Tel.zsírsv:	8,9880 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"  
Dátum: 2024/05/06

Hétfő 2024/05/06	Kedd 2024/05/07	Szerda 2024/05/08	Csütörtök 2024/05/09	Péntek 2024/05/10
<b>Száraz bableves</b> 352 kcal 1.445 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Zöldborsóleves</b> 235 kcal 929 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Brokkolikrémleves</b> 191 kcal 799 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, Szezám,	<b>Daragaluska leves</b> 171 kcal 661 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	<b>Sajtos tejfölös metélt</b> 498 kcal 2.081 kJ A:Glutén, Tej,
<b>Sóska fozelék</b> 252 kcal 1.053 kJ A:Glutén, Tej,	<b>Gyros hús</b> 159 kcal 665 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám,	<b>Fejeskáposzta saláta</b> 58 kcal 242 kJ	<b>Paprikás burgonya</b> 517 kcal 2.164 kJ A:Glutén, Tojás,	<b>Alma</b> 78 kcal 326 kJ
<b>Fott kemény tojás</b> 60 kcal 253 kJ A:Tojás,	<b>Sült burgonya</b> 263 kcal 1.099 kJ	<b>Bácskai rizshús</b> 506 kcal 2.115 kJ	<b>Csemege uborka (édesítőszerrel)</b> 11 kcal 45 kJ A:Mustár,	<b>Csirke raguleves</b> 134 kcal 535 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
<b>Fott burgonya</b> 71 kcal 295 kJ	<b>Friss saláta öntettel</b> 37 kcal 156 kJ A:Tej,			

Kalória:	734,33 kcal	Kalória:	693,79kcal	Kalória:	754,62kcal	Kalória:	698,76kcal	Kalória:	709,88kcal
Energia:	3.044,87 kJ	Energia:	2.849,32kJ	Energia:	3.155,76 kJ	Energia:	2.870,11kJ	Energia:	2.942,63 kJ
Zsír:	33,8180 g	Zsír:	41,0857 g	Zsír:	23,7663 g	Zsír:	29,0571 g	Zsír:	21,8553 g
Fehérje:	22,3184 g	Fehérje:	25,4193 g	Fehérje:	30,2897 g	Fehérje:	17,3804 g	Fehérje:	33,7805 g
Szénhidrát:	82,8888 g	Szénhidrát:	58,4641 g	Szénhidrát:	91,7807 g	Szénhidrát:	81,8776 g	Szénhidrát:	89,6754 g
Só:	1,9524 g	Só:	1,5167 g	Só:	1,6067 g	Só:	1,9383 g	Só:	1,8022 g
Cukor:	17,3875 g	Cukor:	9,4654 g	Cukor:	9,6131 g	Cukor:	11,2966 g	Cukor:	8,1420 g
Tel.zsírsv:	5,0150 g	Tel.zsírsv:	6,6610 g	Tel.zsírsv:	3,0417 g	Tel.zsírsv:	5,3612 g	Tel.zsírsv:	8,9880 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"  
Dátum: 2024/05/06

Hétfő 2024/05/06	Kedd 2024/05/07	Szerda 2024/05/08	Csütörtök 2024/05/09	Péntek 2024/05/10
<b>Tej 1,5 %-os</b>  92 kcal A:Tej,  385 kJ	<b>Sajtos margarinos kenyér</b>  238 kcal A:Glutén,  995 kJ	<b>Túrós batyu</b>  262 kcal A:Glutén, Tej,  1.096 kJ	<b>Vajkrémes zsemle</b>  220 kcal A:Glutén, Tej, Szezám, Szezám, Szezám,  920 kJ	<b>Paprika</b>  17 kcal  69 kJ
<b>Kakaós csiga</b>  395 kcal A:Glutén,  1.653 kJ	<b>Uborka</b>  4 kcal  15 kJ		<b>Paprika</b>  6 kcal  25 kJ	<b>Kolbász margarin teljeskiorlésu kenyér</b> 213 kcal A:Glutén,  890 kJ

Kalória:	487,38 kcal	Kalória:	241,49kcal	Kalória:	262,14kcal	Kalória:	225,93kcal	Kalória:	229,44kcal
Energia:	2.038,17 kJ	Energia:	1.009,88kJ	Energia:	1.096,26 kJ	Energia:	944,83kJ	Energia:	959,49 kJ
Zsír:	19,3100 g	Zsír:	10,7900 g	Zsír:	12,0820 g	Zsír:	6,1080 g	Zsír:	7,1220 g
Fehérje:	12,5100 g	Fehérje:	12,1700 g	Fehérje:	5,5650 g	Fehérje:	6,5100 g	Fehérje:	7,0290 g
Szénhidrát:	63,8200 g	Szénhidrát:	23,0750 g	Szénhidrát:	31,8220 g	Szénhidrát:	35,0820 g	Szénhidrát:	28,0470 g
Só:	0,3100 g	Só:	1,3380 g	Só:	0,0910 g	Só:	0,2670 g	Só:	1,2060 g
Cukor:	26,4100 g	Cukor:	0,7350 g	Cukor:	6,1180 g	Cukor:	0,6420 g	Cukor:	0,8310 g
Tel.zsírsv:	11,1800 g	Tel.zsírsv:	6,3350 g	Tel.zsírsv:	7,0000 g	Tel.zsírsv:	2,4600 g	Tel.zsírsv:	3,0720 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2024/05/06

Hétfő 2024/05/06	Kedd 2024/05/07	Szerda 2024/05/08	Csütörtök 2024/05/09	Péntek 2024/05/10
<b>Gyümölcs tea</b> 36 kcal 151 kJ	<b>Sonka margarin teljeskiorléstu kenyér</b> 202 kcal 846 kJ A:Glutén,	<b>Almás levél</b> 349 kcal 1.461 kJ A:Glutén,	<b>Margarinos zsemle</b> 215 kcal 899 kJ A:Glutén, Szezám, Szezám, Szezám,	<b>Kolbász margarin teljeskiorléstu kenyér</b> 213 kcal 892 kJ A:Glutén,
<b>Kakaós csiga</b> 395 kcal 1.653 kJ A:Glutén,	<b>Uborka</b> 4 kcal 15 kJ		<b>Paprika</b> 6 kcal 25 kJ	<b>Paprika</b> 6 kcal 25 kJ

Kalória:	431,58 kcal	Kalória:	205,77kcal	Kalória:	349,45kcal	Kalória:	220,83kcal	Kalória:	219,28kcal
Energia:	1.804,82 kJ	Energia:	860,52kJ	Energia:	1.461,36 kJ	Energia:	923,50kJ	Energia:	917,00 kJ
Zsír:	16,3118 g	Zsír:	5,2920 g	Zsír:	16,0100 g	Zsír:	6,1080 g	Zsír:	7,1220 g
Fehérje:	5,9127 g	Fehérje:	9,3690 g	Fehérje:	5,2400 g	Fehérje:	6,1050 g	Fehérje:	7,1490 g
Szénhidrát:	63,2821 g	Szénhidrát:	29,0370 g	Szénhidrát:	44,6000 g	Szénhidrát:	34,3770 g	Szénhidrát:	28,0470 g
Só:	0,1100 g	Só:	1,7220 g	Só:	0,1100 g	Só:	0,2370 g	Só:	1,2090 g
Cukor:	25,8100 g	Cukor:	1,0110 g	Cukor:	6,3700 g	Cukor:	0,2670 g	Cukor:	0,8310 g
Tel.zsírsv:	9,1800 g	Tel.zsírsv:	1,5720 g	Tel.zsírsv:	8,9900 g	Tel.zsírsv:	1,4100 g	Tel.zsírsv:	2,3220 g