

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"

Dátum: 2018/12/03

Hétfő 2018/12/03	Kedd 2018/12/04	Szerda 2018/12/05	Csütörtök 2018/12/06	Péntek 2018/12/07
Narancs 42 kcal 176 kJ	Zöldség leves 202 kcal 830 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék,	Lekváros derelye 545 kcal 2.278 kJ A:Glutén, Tojás,	Gyümölcs leves 174 kcal 728 kJ A:Glutén, Tej,	Gyros hús 305 kcal 1.275 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,
Csontleves 204 kcal 840 kJ A:Glutén, Tojás, Diófélék,	Főtt kemény tojás 60 kcal 253 kJ A:Tojás,	Alma 57 kcal 239 kJ	Sajttal töltött pulykamell 236 kcal 986 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,	Friss saláta öntettel 86 kcal 358 kJ A:Tej,
Csirkepörkölt 375 kcal 1.566 kJ A:Diófélék,	Zöldborsó fozelék 294 kcal 1.228 kJ A:Glutén, Tej, Diófélék,	Frankfurti leves 280 kcal 1.169 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab, Diófélék,	Csokoládé 95 kcal 397 kJ A:Tej, Földimogyoró, Diófélék, Szezám, Szezám, Szezám,	Paradicsom leves 184 kcal 768 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
Kenyér teljes kiorlésu 173 kcal 723 kJ A:Glutén,	Kenyér teljes kiorlésu 173 kcal 723 kJ A:Glutén,		Kukoricás rizs 249 kcal 1.042 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 173 kcal 723 kJ A:Glutén,

Kalória: 793,53 kcal
Energia: 3.305,99 kJ
Zsír:: 24,5956 g
Fehérje: 48,0049 g
Szénhidrát: 99,3451 g
Só: 2,1393 g
Cukor: 8,5691 g
Tel.zsírsv: 0,8357 g

Kalória: 728,50kcal
Energia: 3.034,04kJ
Zsír:: 30,6090 g
Fehérje: 41,1154 g
Szénhidrát: 75,4264 g
Só: 2,1908 g
Cukor: 18,8475 g
Tel.zsírsv: 1,4680 g

Kalória: 881,39kcal
Energia: 3.685,78 kJ
Zsír:: 22,8748 g
Fehérje: 24,2911 g
Szénhidrát: 133,4064 g
Só: 3,2066 g
Cukor: 54,9146 g
Tel.zsírsv: 3,5934 g

Kalória: 754,05kcal
Energia: 3.153,15kJ
Zsír:: 28,4326 g
Fehérje: 20,2317 g
Szénhidrát: 103,4839 g
Só: 2,3678 g
Cukor: 25,4953 g
Tel.zsírsv: 2,9649 g

Kalória: 747,53kcal
Energia: 3.123,27 kJ
Zsír:: 59,5926 g
Fehérje: 83,7100 g
Szénhidrát: 86,2769 g
Só: 2,5764 g
Cukor: 18,4620 g
Tel.zsírsv: 11,7769 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"

Dátum: 2018/12/03

Hétfő 2018/12/03	Kedd 2018/12/04	Szerda 2018/12/05	Csütörtök 2018/12/06	Péntek 2018/12/07
Csontleves 204 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 840 kJ	Zöldség leves 202 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 830 kJ	Lekváros derelye 545 kcal A:Glutén, Tojás, 2.278 kJ	Gyümölcs leves 174 kcal A:Glutén, Tej, 728 kJ	Paradicsom leves 184 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 768 kJ
Rántott halfilé 324 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Rákfélék, Halak, 1.354 kJ	Zöldborsó fozelék 294 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.228 kJ	Alma 57 kcal 239 kJ	Sajttal töltött pulykamell 236 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 986 kJ	Párolt sertésszelet 172 kcal 717 kJ
Petrezselymes burgonya 252 kcal 1.052 kJ	Natur sertésszelet 163 kcal 683 kJ	Frankfurti leves 280 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, Diófélék, 1.169 kJ	Kukoricás rizs 249 kcal 1.042 kJ	Alma 57 kcal 239 kJ
Narancs 42 kcal 176 kJ	Csokoládé 95 kcal A:Tej, Földimogyoró, Diófélék, Szezám, Szezám, 397 kJ			Petrezselymes burgonya 235 kcal 983 kJ
	Kenyér 134 kcal A:Glutén, 558 kJ			

Kalória: 821,64 kcal
Energia: 3.423,54 kJ
Zsír:: 35,4228 g
Fehérje: 16,1664 g
Szénhidrát: 78,9736 g
Só: 2,9994 g
Cukor: 9,8564 g
Tel.zsírsv: 2,9000 g

Kalória: 886,92kcal
Energia: 3.696,54kJ
Zsír:: 33,1990 g
Fehérje: 53,6424 g
Szénhidrát: 80,6094 g
Só: 3,4908 g
Cukor: 18,8475 g
Tel.zsírsv: 1,6680 g

Kalória: 881,39kcal
Energia: 3.685,78 kJ
Zsír:: 22,8748 g
Fehérje: 24,2911 g
Szénhidrát: 133,4064 g
Só: 3,2066 g
Cukor: 54,9146 g
Tel.zsírsv: 3,5934 g

Kalória: 659,05kcal
Energia: 2.755,87kJ
Zsír:: 23,1326 g
Fehérje: 19,0317 g
Szénhidrát: 92,9839 g
Só: 2,3678 g
Cukor: 25,4953 g
Tel.zsírsv: 2,9649 g

Kalória: 648,08kcal
Energia: 2.707,40 kJ
Zsír:: 16,3181 g
Fehérje: 29,3823 g
Szénhidrát: 81,7861 g
Só: 3,1716 g
Cukor: 21,3944 g
Tel.zsírsv: 6,3709 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK EBÉD

Dátum: 2018/12/03

Hétfő 2018/12/03	Kedd 2018/12/04	Szerda 2018/12/05	Csütörtök 2018/12/06	Péntek 2018/12/07
Narancs 37 kcal 157 kJ	Zöldség leves 195 kcal 802 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék,	Lekváros derelye 477 kcal 1.995 kJ A:Glutén, Tojás,	Gyümölcs leves 145 kcal 608 kJ A:Glutén, Tej,	Gyros hús 259 kcal 1.082 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,
Csontleves 231 kcal 954 kJ A:Glutén, Tojás, Diófélék,	Zöldborsó fozelék 268 kcal 1.119 kJ A:Glutén, Tej, Diófélék,	Alma 52 kcal 217 kJ	Sajttal töltött pulykamell 187 kcal 783 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,	Friss saláta öntettel 47 kcal 195 kJ A:Tej,
Csirkepörkölt 259 kcal 1.082 kJ A:Diófélék,	Főtt kemény tojás 40 kcal 168 kJ A:Tojás,	Frankfurti leves 255 kcal 1.068 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab, Diófélék,	Csokoládé 95 kcal 397 kJ A:Tej, Földimogyoró, Diófélék, Szezám, Szezám, Szezám,	Paradicsom leves 168 kcal 700 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
	Kenyér teljes kiőrlésű 127 kcal 530 kJ A:Glutén,		Kukoricás rizs 214 kcal 896 kJ	

Kalória: 527,51 kcal
Energia: 2.193,50 kJ
Zsír:: 19,5200 g
Fehérje: 34,1817 g
Szénhidrát: 54,7097 g
Só: 2,1177 g
Cukor: 6,7199 g
Tel.zsír: 0,3273 g

Kalória: 629,51 kcal
Energia: 2.620,08 kJ
Zsír:: 25,5197 g
Fehérje: 33,8686 g
Szénhidrát: 63,4612 g
Só: 2,3396 g
Cukor: 17,6949 g
Tel.zsír: 1,4364 g

Kalória: 784,50 kcal
Energia: 3.280,61 kJ
Zsír:: 21,4455 g
Fehérje: 21,7627 g
Szénhidrát: 114,9773 g
Só: 4,0930 g
Cukor: 49,5525 g
Tel.zsír: 3,3493 g

Kalória: 641,91 kcal
Energia: 2.684,24 kJ
Zsír:: 25,6240 g
Fehérje: 16,5246 g
Szénhidrát: 86,9227 g
Só: 2,0466 g
Cukor: 20,9794 g
Tel.zsír: 2,4594 g

Kalória: 473,22 kcal
Energia: 1.976,45 kJ
Zsír:: 49,2106 g
Fehérje: 65,4179 g
Szénhidrát: 42,7278 g
Só: 1,8568 g
Cukor: 14,8260 g
Tel.zsír: 10,5611 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/12/03

Hétfő 2018/12/03	Kedd 2018/12/04	Szerda 2018/12/05	Csütörtök 2018/12/06	Péntek 2018/12/07
Narancs 33 kcal 138 kJ	Zöldség leves 185 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 762 kJ	Frankfurti leves 240 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.003 kJ	Gyümölcs leves 113 kcal A:Glutén, Tej, 473 kJ	Gyros hús 418 kcal 1.748 kJ
Csirkepörkölt 377 kcal 1.578 kJ	Zöldborsó fozelék 243 kcal A:Glutén, Tej, 1.017 kJ	Lekváros derelye 282 kcal A:Glutén, Tojás, 1.180 kJ	Csokoládé 95 kcal A:Tej, Földimogyoró, Diófélék, Szezám, Szezám, Szezám, 397 kJ	Friss saláta öntettel 23 kcal 97 kJ
Csontleves 221 kcal A:Glutén, Tojás, 912 kJ	Főtt kemény tojás 95 kcal A:Tojás, 396 kJ	Párolt sertés szelet 61 kcal 253 kJ	Párolt csirkemell 87 kcal 363 kJ	Paradicsom leves 176 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 734 kJ
	Kenyér 113 kcal A:Glutén, 475 kJ	Főtt burgonya 82 kcal 342 kJ	Kukoricás rizs 226 kcal 947 kJ	
		Alma 52 kcal 217 kJ	Sajttal töltött pulykamell 64 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 269 kJ	

Kalória: 631,58 kcal
Energia: 2.628,72 kJ
Zsír:: 23,3793 g
Fehérje: 38,0918 g
Szénhidrát: 66,8988 g
Só: 1,3651 g
Cukor: 8,7720 g
Tel.zsír: 0,7273 g

Kalória: 636,72kcal
Energia: 2.650,21kJ
Zsír:: 30,3747 g
Fehérje: 33,7350 g
Szénhidrát: 55,7945 g
Só: 2,1027 g
Cukor: 14,8860 g
Tel.zsír: 1,4380 g

Kalória: 716,36kcal
Energia: 2.995,65 kJ
Zsír:: 22,0113 g
Fehérje: 25,0478 g
Szénhidrát: 96,3934 g
Só: 3,6876 g
Cukor: 33,7818 g
Tel.zsír: 6,3463 g

Kalória: 585,75kcal
Energia: 2.449,36kJ
Zsír:: 20,2889 g
Fehérje: 25,3957 g
Szénhidrát: 81,3523 g
Só: 1,7165 g
Cukor: 19,6009 g
Tel.zsír: 3,0077 g

Kalória: 617,30kcal
Energia: 2.579,00 kJ
Zsír:: 18,7865 g
Fehérje: 28,5580 g
Szénhidrát: 70,4730 g
Só: 1,4782 g
Cukor: 14,0491 g
Tel.zsír: 1,0096 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"

Dátum: 2018/12/03

Hétfő 2018/12/03	Kedd 2018/12/04	Szerda 2018/12/05	Csütörtök 2018/12/06	Péntek 2018/12/07
Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ	Kakaó 27 kcal 113 kJ A:Tej,	Tea 37 kcal 155 kJ
Tej 112 kcal 468 kJ A:Tej,	Sajtkrémés kenyér 235 kcal 985 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Tej 112 kcal 468 kJ A:Tej,	Kifli 224 kcal 938 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,	Vajas kenyér zöldséggel 257 kcal 1.076 kJ A:Glutén, Tej,
Mogyorókrémés kenyér 259 kcal 1.085 kJ A:Glutén, Tej, Földimogyoró,		Májkrémés kenyér zöldséggel 281 kcal 1.176 kJ A:Glutén, Mustár,	Tea 37 kcal 155 kJ	

Kalória:	408,41 kcal	Kalória:	272,47kcal	Kalória:	430,10kcal	Kalória:	288,48kcal	Kalória:	294,26kcal
Energia:	1.707,91 kJ	Energia:	1.139,44kJ	Energia:	1.798,65 kJ	Energia:	1.206,38kJ	Energia:	1.230,56 kJ
Zsír::	11,5642 g	Zsír::	4,1242 g	Zsír::	20,0442 g	Zsír::	5,9662 g	Zsír::	11,7042 g
Fehérje:	11,3328 g	Fehérje:	11,3928 g	Fehérje:	16,4328 g	Fehérje:	5,1628 g	Fehérje:	7,2278 g
Szénhidrát:	53,7344 g	Szénhidrát:	38,7744 g	Szénhidrát:	39,6944 g	Szénhidrát:	42,2284 g	Szénhidrát:	37,3344 g
Só:	0,7400 g	Só:	0,1050 g	Só:	0,8680 g	Só:	0,0200 g	Só:	0,0075 g
Cukor:	18,2015 g	Cukor:	9,0015 g	Cukor:	18,4815 g	Cukor:	10,3615 g	Cukor:	9,1365 g
Tel.zsírsvav:	3,6000 g	Tel.zsírsvav:	0,2100 g	Tel.zsírsvav:	3,6000 g	Tel.zsírsvav:	0,5200 g	Tel.zsírsvav:	1,2000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/12/03

Hétfő 2018/12/03	Kedd 2018/12/04	Szerda 2018/12/05	Csütörtök 2018/12/06	Péntek 2018/12/07
Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ
Tej 37 kcal A:Tej, 154 kJ	Zöldfuszeres szendvicskrém 186 kcal A:Glutén, 726 kJ	Tej 37 kcal A:Tej, 154 kJ	Kakaó 81 kcal A:Tej, 338 kJ	Vajas kenyér zöldséggel 199 kcal A:Glutén, Mustár, 831 kJ
Mézes margarinós kenyér 195 kcal A:Glutén, 815 kJ		Májkrémes kenyér zöldséggel 199 kcal A:Glutén, Mustár, Szójabab, 832 kJ	Kakaós csiga 235 kcal A:Glutén, 982 kJ	

Kalória:	268,94 kcal	Kalória:	223,11kcal	Kalória:	272,78kcal	Kalória:	352,75kcal	Kalória:	235,78kcal
Energia:	1.124,67 kJ	Energia:	881,01kJ	Energia:	1.140,74 kJ	Energia:	1.475,18kJ	Energia:	986,03 kJ
Zsír::	6,4915 g	Zsír::	5,4622 g	Zsír::	7,6022 g	Zsír::	14,6259 g	Zsír::	3,7582 g
Fehérje:	9,1898 g	Fehérje:	7,9258 g	Fehérje:	14,6478 g	Fehérje:	40,1646 g	Fehérje:	6,7158 g
Szénhidrát:	37,5361 g	Szénhidrát:	29,5694 g	Szénhidrát:	33,7154 g	Szénhidrát:	47,5522 g	Szénhidrát:	34,6894 g
Só:	0,2397 g	Só:	0,1690 g	Só:	1,0710 g	Só:	0,1172 g	Só:	0,7540 g
Cukor:	12,7285 g	Cukor:	9,0885 g	Cukor:	12,6772 g	Cukor:	12,6560 g	Cukor:	9,0885 g
Tel.zsírsvav:	1,7167 g	Tel.zsírsvav:	1,0580 g	Tel.zsírsvav:	2,4433 g	Tel.zsírsvav:	0,7097 g	Tel.zsírsvav:	1,0500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"

Dátum: 2018/12/03

Hétfő 2018/12/03	Kedd 2018/12/04	Szerda 2018/12/05	Csütörtök 2018/12/06	Péntek 2018/12/07
Zsemlés szendvics zöldséggel 432 kcal 1.807 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám,	Gyümölcsös joghurt 149 kcal 621 kJ A:Tej,	Kifli kocka sajttal 185 kcal 775 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám,	Sonkaszalámis zsemle zöldséggel 265 kcal 1.109 kJ A:Glutén,	Almás lepény 313 kcal 1.310 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék,
	Kifli korpás 173 kcal 723 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám,	Gyümölcslé 100%-os 82 kcal 343 kJ		

Kalória:	432,09 kcal	Kalória:	321,40kcal	Kalória:	267,37kcal	Kalória:	265,24kcal	Kalória:	313,35kcal
Energia:	1.806,96 kJ	Energia:	1.344,06kJ	Energia:	1.118,09 kJ	Energia:	1.109,22kJ	Energia:	1.310,40 kJ
Zsír::	28,0150 g	Zsír::	6,1000 g	Zsír::	4,1075 g	Zsír::	6,6400 g	Zsír::	13,7160 g
Fehérje:	16,8450 g	Fehérje:	13,1300 g	Fehérje:	8,9800 g	Fehérje:	16,8550 g	Fehérje:	3,0240 g
Szénhidrát:	28,8900 g	Szénhidrát:	34,3000 g	Szénhidrát:	52,7800 g	Szénhidrát:	31,5250 g	Szénhidrát:	42,1680 g
Só:	1,5110 g	Só:	0,2250 g	Só:	0,6850 g	Só:	0,1350 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	3,2980 g	Cukor:	22,8000 g	Cukor:	19,4000 g	Cukor:	0,0750 g	Cukor:	0,0000 g
Tel.zsírsv:	10,3525 g	Tel.zsírsv:	2,1000 g	Tel.zsírsv:	0,4500 g	Tel.zsírsv:	1,0500 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/12/03

Hétfő 2018/12/03	Kedd 2018/12/04	Szerda 2018/12/05	Csütörtök 2018/12/06	Péntek 2018/12/07
Szalámis margarinós zsemle zöldséggel 232 kcal 969 kJ A:Glutén,	Kifli korpás 160 kcal 669 kJ A:Glutén,	Kifli kocka sajttal 102 kcal 427 kJ A:Glutén, Tej, Diófélek, Szezám, Szezám,	Sonkaszalámis zsemle zöldséggel 232 kcal 972 kJ A:Glutén,	Almás lepény 188 kcal 788 kJ A:Glutén,
	Üdít 82 kcal 343 kJ	Gyümölcslé 100%-os 82 kcal 343 kJ		

Kalória:	231,83 kcal	Kalória:	241,95kcal	Kalória:	184,07kcal	Kalória:	232,48kcal	Kalória:	188,49kcal
Energia:	969,47 kJ	Energia:	1.011,82kJ	Energia:	769,77 kJ	Energia:	972,22kJ	Energia:	788,24 kJ
Zsír::	14,2067 g	Zsír::	4,5720 g	Zsír::	3,1522 g	Zsír::	6,2740 g	Zsír::	4,0247 g
Fehérje:	7,3693 g	Fehérje:	5,1057 g	Fehérje:	3,2145 g	Fehérje:	14,4970 g	Fehérje:	1,5278 g
Szénhidrát:	18,6348 g	Szénhidrát:	45,4350 g	Szénhidrát:	35,8190 g	Szénhidrát:	29,8950 g	Szénhidrát:	35,3678 g
Só:	0,8690 g	Só:	0,2930 g	Só:	0,4595 g	Só:	0,1610 g	Só:	0,0385 g
Cukor:	1,6070 g	Cukor:	19,4870 g	Cukor:	19,4620 g	Cukor:	0,0870 g	Cukor:	0,0145 g
Tel.zsírsv:	4,9720 g	Tel.zsírsv:	1,2580 g	Tel.zsírsv:	0,9913 g	Tel.zsírsv:	1,0500 g	Tel.zsírsv:	0,0430 g