

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK EBÉD  
Dátum: 2019/02/11

| Hétfő<br>2019/02/11  | Kedd<br>2019/02/12   | Szerda<br>2019/02/13   | Csütörtök<br>2019/02/14  | Péntek<br>2019/02/15   |
|--|--|--|--|--|
| <b>Darás metélt</b><br>619 kcal<br>A:Glutén, Tojás, 2.589 kJ                             | <b>Zöldborsó fozelék</b><br>268 kcal<br>A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.119 kJ                      | <b>Grillsirkesemell</b><br>106 kcal<br>444 kJ                        | <b>Csontleves</b><br>229 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Diófélék, 945 kJ | <b>Rántott sajt</b><br>284 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>Szójabab, Szezám, Szezám, 1.187 kJ |
| <b>Tárkonyos raguleves</b><br>235 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék, 984 kJ | <b>Fott kemény tojás</b><br>40 kcal<br>A:Tojás, 168 kJ   | <b>Rizs köret</b><br>163 kcal<br>A:Diófélék, 683 kJ                  | <b>Egresmártás</b><br>195 kcal<br>A:Glutén, Tej, 816 kJ            | <b>Petrezselymes burgonya</b><br>249 kcal<br>1.042 kJ  |
|  | <b>Kenyér teljes kiorlésu</b><br>127 kcal<br>A:Glutén, 530 kJ                                  | <b>Párolt sárgarépa</b><br>99 kcal<br>413 kJ                         | <b>Párolt sertés szelet</b><br>155 kcal<br>649 kJ                  | <b>Banán</b><br>211 kcal<br>882 kJ   |
|  | <b>Tarhonya leves</b><br>191 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>Diófélék, 780 kJ | <b>Káposzta leves</b><br>131 kcal<br>A:Glutén, Tej, Diófélék, 546 kJ | <b>Kenyér teljes kiorlésu</b><br>127 kcal<br>A:Glutén, 530 kJ      | <b>Hagyma leves</b><br>35 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, 145 kJ   |

Kalória: 854,27 kcal  
Energia: 3.572,36 kJ  
Zsír:: 16,9445 g  
Fehérje: 28,0596 g  
Szénhidrát: 141,0545 g  
Só: 2,4320 g  
Cukor: 26,5945 g  
Tel.zsírsv: 3,3480 g

Kalória: 626,05kcal  
Energia: 2.597,27kJ  
Zsír:: 23,1291 g  
Fehérje: 29,8994 g  
Szénhidrát: 69,5414 g  
Só: 2,4524 g  
Cukor: 17,5628 g  
Tel.zsírsv: 4,0018 g

Kalória: 499,23kcal  
Energia: 2.086,28 kJ  
Zsír:: 16,1429 g  
Fehérje: 30,4093 g  
Szénhidrát: 76,1168 g  
Só: 2,8701 g  
Cukor: 7,9297 g  
Tel.zsírsv: 2,0461 g

Kalória: 706,05kcal  
Energia: 2.939,91kJ  
Zsír:: 30,3215 g  
Fehérje: 35,2562 g  
Szénhidrát: 60,3204 g  
Só: 2,5738 g  
Cukor: 31,3579 g  
Tel.zsírsv: 0,4626 g

Kalória: 778,59kcal  
Energia: 3.255,97 kJ  
Zsír:: 27,2085 g  
Fehérje: 24,5260 g  
Szénhidrát: 105,9700 g  
Só: 3,0873 g  
Cukor: 7,4635 g  
Tel.zsírsv: 7,6468 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2019/02/11

| Hétfő<br>2019/02/11  | Kedd<br>2019/02/12   | Szerda<br>2019/02/13                                    | Csütörtök<br>2019/02/14  | Péntek<br>2019/02/15   |
|--|--|---|--|--|
| <b>Sertés ragu leves</b><br>180 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Zeller,<br>752 kJ | <b>Zöldborsó fozelék</b><br>252 kcal<br>A:Glutén, Tej,<br>1.052 kJ | <b>Grillsirkesemell</b><br>129 kcal<br>538 kJ           | <b>Csontleves</b><br>219 kcal<br>A:Glutén, Tojás,<br>902 kJ      | <b>Rántott sajt</b><br>64 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,<br>269 kJ |
| <b>Darás metélt</b><br>552 kcal<br>A:Glutén, Tojás,<br>2.310 kJ            | <b>Fott kemény tojás</b><br>35 kcal<br>A:Tojás,<br>147 kJ          | <b>Rizs köret</b><br>139 kcal<br>583 kJ                 | <b>Egresmártás</b><br>163 kcal<br>A:Glutén, Tej,<br>681 kJ       | <b>Petrezselymes burgonya</b><br>259 kcal<br>1.082 kJ  |
| <b>Diós metélt</b><br>48 kcal<br>A:Diófélék,<br>200 kJ                     | <b>Kenyér teljes kiörlésű</b><br>121 kcal<br>A:Glutén,<br>508 kJ   | <b>Párolt sárgarépa</b><br>53 kcal<br>221 kJ            | <b>Párolt sertés szelet</b><br>155 kcal<br>649 kJ                | <b>Banán</b><br>103 kcal<br>429 kJ   |
|  | <b>Zöldség leves</b><br>45 kcal<br>A:Glutén, Tojás,<br>177 kJ      | <b>Káposzta leves</b><br>94 kcal<br>A:Glutén,<br>390 kJ | <b>Kenyér teljes kiörlésű</b><br>123 kcal<br>A:Glutén,<br>514 kJ | <b>Zöldbab leves magyaros</b><br>120 kcal<br>A:Glutén,<br>482 kJ   |
|  | <b>Párolt sertés szelet</b><br>29 kcal<br>123 kJ                   |   |  | <b>Natur sertésszelet</b><br>174 kcal<br>729 kJ  |

Kalória: 780,35 kcal  
Energia: 3.262,40 kJ  
Zsír:: 17,4859 g  
Fehérje: 24,0847 g  
Szénhidrát: 127,4790 g  
Só: 1,6387 g  
Cukor: 26,3139 g  
Tel.zsírsv: 1,8114 g

Kalória: 482,77kcal  
Energia: 2.006,43kJ  
Zsír:: 14,7003 g  
Fehérje: 29,2232 g  
Szénhidrát: 55,2157 g  
Só: 2,2925 g  
Cukor: 14,0343 g  
Tel.zsírsv: 1,8502 g

Kalória: 414,40kcal  
Energia: 1.731,52 kJ  
Zsír:: 13,4012 g  
Fehérje: 31,5343 g  
Szénhidrát: 59,3327 g  
Só: 2,9515 g  
Cukor: 2,7625 g  
Tel.zsírsv: 2,0407 g

Kalória: 659,78kcal  
Energia: 2.746,39kJ  
Zsír:: 29,9283 g  
Fehérje: 34,6559 g  
Szénhidrát: 52,2930 g  
Só: 2,4486 g  
Cukor: 24,8516 g  
Tel.zsírsv: 1,7676 g

Kalória: 719,82kcal  
Energia: 2.990,69 kJ  
Zsír:: 28,6610 g  
Fehérje: 29,5764 g  
Szénhidrát: 81,3630 g  
Só: 3,8208 g  
Cukor: 8,9232 g  
Tel.zsírsv: 8,1552 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"  
Dátum: 2019/02/11

| Hétfő<br>2019/02/11  | Kedd<br>2019/02/12  | Szerda<br>2019/02/13   | Csütörtök<br>2019/02/14  | Péntek<br>2019/02/15   |
|--|---|--|--|--|
| <b>Darás metélt</b><br><br>550 kcal<br>A:Glutén, Tojás, 2.299 kJ                               | <b>Tarhonya leves</b><br><br>174 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Diófélék, 705 kJ    | <b>Grillsirkesemell</b><br><br>113 kcal<br>473 kJ                        | <b>Csontleves</b><br><br>202 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Diófélék, 831 kJ | <b>Rántott sajt</b><br><br>314 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>Szőjabab, Szezám, Szezám, 1.313 kJ |
| <b>Tárkonyos raguleves</b><br><br>286 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék, 1.194 kJ | <b>Zöldborsó fozelék</b><br><br>294 kcal<br>A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.228 kJ | <b>Rizs köret</b><br><br>180 kcal<br>A:Diófélék, 754 kJ                  | <b>Egresmártás</b><br><br>233 kcal<br>A:Glutén, Tej, 976 kJ            | <b>Petrezselymes burgonya</b><br><br>268 kcal<br>1.122 kJ  |
|  | <b>Fott kemény tojás</b><br><br>60 kcal<br>A:Tojás, 253 kJ                    | <b>Párolt sárgarépa</b><br><br>119 kcal<br>A:Tej, Diófélék, 497 kJ       | <b>Párolt sertésszelet</b><br><br>172 kcal<br>717 kJ                   | <b>Banán</b><br><br>211 kcal<br>882 kJ   |
|  | <b>Kenyér teljes kiörlésű</b><br><br>173 kcal<br>A:Glutén, 723 kJ             | <b>Káposzta leves</b><br><br>157 kcal<br>A:Glutén, Tej, Diófélék, 655 kJ | <b>Kenyér teljes kiörlésű</b><br><br>173 kcal<br>A:Glutén, 723 kJ      | <b>Hagyma leves</b><br><br>121 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Szőjabab,<br>Diófélék, Szezám, Szezám, 506 kJ         |
|  |   | <b>Kenyér teljes kiörlésű</b><br><br>173 kcal<br>A:Glutén, 723 kJ        |  |  |

Kalória: 835,17 kcal  
Energia: 3.492,49 kJ  
Zsír:: 19,0194 g  
Fehérje: 29,1835 g  
Szénhidrát: 130,2914 g  
Só: 2,6848 g  
Cukor: 27,2174 g  
Tel.zsírsv: 3,6716 g

Kalória: 701,07kcal  
Energia: 2.908,40kJ  
Zsír:: 25,9414 g  
Fehérje: 37,0924 g  
Szénhidrát: 81,2581 g  
Só: 2,2751 g  
Cukor: 19,1738 g  
Tel.zsírsv: 3,1553 g

Kalória: 742,32kcal  
Energia: 3.102,58 kJ  
Zsír:: 23,1113 g  
Fehérje: 42,2701 g  
Szénhidrát: 112,9316 g  
Só: 3,7489 g  
Cukor: 9,0854 g  
Tel.zsírsv: 3,2253 g

Kalória: 779,57kcal  
Energia: 3.247,32kJ  
Zsír:: 30,5295 g  
Fehérje: 39,8525 g  
Szénhidrát: 73,6685 g  
Só: 2,4876 g  
Cukor: 37,4981 g  
Tel.zsírsv: 0,4686 g

Kalória: 914,20kcal  
Energia: 3.823,11 kJ  
Zsír:: 34,3240 g  
Fehérje: 28,0408 g  
Szénhidrát: 119,6832 g  
Só: 3,8044 g  
Cukor: 8,5584 g  
Tel.zsírsv: 8,4820 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"  
Dátum: 2019/02/11

| Hétfő<br>2019/02/11  | Kedd<br>2019/02/12  | Szerda<br>2019/02/13   | Csütörtök<br>2019/02/14   | Péntek<br>2019/02/15   |
|--|---|--|---|--|
| <b>Darás metélt</b><br>550 kcal<br>A:Glutén, Tojás, 2.299 kJ                               | <b>Tarhonya leves</b><br>158 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Diófélék, 635 kJ    | <b>Grillsirkesemell</b><br>113 kcal<br>473 kJ                        | <b>Csontleves</b><br>202 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Diófélék, 831 kJ  | <b>Rántott sajt</b><br>314 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,<br>Szőjabab, Szezám, Szezám, 1.313 kJ |
| <b>Alma</b><br>57 kcal<br>239 kJ   | <b>Zöldborsó fozelék</b><br>294 kcal<br>A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.228 kJ | <b>Rizs köret</b><br>180 kcal<br>A:Diófélék, 754 kJ                  | <b>Rablóhús</b><br>122 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 510 kJ | <b>Petrezselymes burgonya</b><br>268 kcal<br>1.122 kJ  |
| <b>Tárkonyos raguleves</b><br>286 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék, 1.194 kJ | <b>Tükörtojás</b><br>114 kcal<br>A:Tojás, 475 kJ                          | <b>Párolt sárgarépa</b><br>119 kcal<br>A:Tej, Diófélék, 497 kJ       | <b>Friss saláta öntettel</b><br>77 kcal<br>A:Diófélék, 304 kJ       | <b>Banán</b><br>211 kcal<br>882 kJ   |
|  | <b>Kenyér teljes kiörlésű</b><br>173 kcal<br>A:Glutén, 723 kJ             | <b>Káposzta leves</b><br>157 kcal<br>A:Glutén, Tej, Diófélék, 655 kJ | <b>Kenyér teljes kiörlésű</b><br>173 kcal<br>A:Glutén, 723 kJ       | <b>Hagyma leves</b><br>121 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Szőjabab,<br>Diófélék, Szezám, Szezám, 506 kJ         |
|  |   | <b>Kenyér teljes kiörlésű</b><br>187 kcal<br>A:Glutén, 782 kJ        |   |  |

Kalória: 892,37 kcal  
Energia: 3.731,69 kJ  
Zsír: 19,1294 g  
Fehérje: 29,4035 g  
Szénhidrát: 145,4714 g  
Só: 2,6848 g  
Cukor: 29,1974 g  
Tel.zsír: 3,6716 g

Kalória: 737,75 kcal  
Energia: 3.061,80 kJ  
Zsír: 30,9614 g  
Fehérje: 38,5234 g  
Szénhidrát: 81,4171 g  
Só: 2,2751 g  
Cukor: 19,1738 g  
Tel.zsír: 3,3553 g

Kalória: 756,32 kcal  
Energia: 3.161,13 kJ  
Zsír: 21,0113 g  
Fehérje: 41,0101 g  
Szénhidrát: 118,5316 g  
Só: 4,1689 g  
Cukor: 9,0854 g  
Tel.zsír: 3,2253 g

Kalória: 573,62 kcal  
Energia: 2.367,53 kJ  
Zsír: 23,3904 g  
Fehérje: 32,4395 g  
Szénhidrát: 57,8371 g  
Só: 3,9496 g  
Cukor: 13,0640 g  
Tel.zsír: 0,6656 g

Kalória: 914,20 kcal  
Energia: 3.823,11 kJ  
Zsír: 34,3240 g  
Fehérje: 28,0408 g  
Szénhidrát: 119,6832 g  
Só: 3,8044 g  
Cukor: 8,5584 g  
Tel.zsír: 8,4820 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"  
Dátum: 2019/02/11

| Hétfő<br>2019/02/11   | Kedd<br>2019/02/12   | Szerda<br>2019/02/13   | Csütörtök<br>2019/02/14  | Péntek<br>2019/02/15   |
|---|--|--|--|--|
| Tea<br>37 kcal<br>155 kJ  | Tea<br>37 kcal<br>155 kJ   | Tea<br>37 kcal<br>155 kJ   | Tea<br>37 kcal<br>155 kJ   | Tea<br>37 kcal<br>155 kJ                                     |
| Tej<br>112 kcal<br>A:Tej,<br>468 kJ   | Húskrémes kenyér zöldséggel<br>321 kcal<br>A:Glutén,<br>1.342 kJ | Kakaó<br>27 kcal<br>A:Tej,<br>113 kJ                             | Tej<br>112 kcal<br>A:Tej,<br>468 kJ  | Vajas-mézes kenyér<br>308 kcal<br>A:Glutén, Tej,<br>1.290 kJ |
| Baromfipárizsi szelet<br>kenyérrel, zöldséggel<br>222 kcal<br>A:Glutén,<br>930 kJ |  | Fott virsli ketchup<br>345 kcal<br>A:Glutén, Mustár,<br>1.443 kJ | Keksz "Jó reggelt"<br>195 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró,<br>Szójabab, Diófélék,<br>815 kJ |  |

|               |             |               |            |               |             |               |            |               |             |
|---------------|-------------|---------------|------------|---------------|-------------|---------------|------------|---------------|-------------|
| Kalória:      | 371,38 kcal | Kalória:      | 358,04kcal | Kalória:      | 409,04kcal  | Kalória:      | 343,89kcal | Kalória:      | 345,39kcal  |
| Energia:      | 1.553,08 kJ | Energia:      | 1.497,03kJ | Energia:      | 1.710,58 kJ | Energia:      | 1.438,11kJ | Energia:      | 1.444,37 kJ |
| Zsír::        | 16,2842 g   | Zsír::        | 16,8595 g  | Zsír::        | 18,9542 g   | Zsír::        | 13,2482 g  | Zsír::        | 7,9242 g    |
| Fehérje:      | 17,7078 g   | Fehérje:      | 14,3962 g  | Fehérje:      | 15,9528 g   | Fehérje:      | 9,1208 g   | Fehérje:      | 4,7128 g    |
| Szénhidrát:   | 39,5594 g   | Szénhidrát:   | 30,1667 g  | Szénhidrát:   | 36,4304 g   | Szénhidrát:   | 36,8024 g  | Szénhidrát:   | 55,8144 g   |
| Só:           | 1,1525 g    | Só:           | 1,0120 g   | Só:           | 1,7700 g    | Só:           | 0,6296 g   | Só:           | 0,4860 g    |
| Cukor:        | 18,4015 g   | Cukor:        | 9,0115 g   | Cukor:        | 13,3615 g   | Cukor:        | 27,2315 g  | Cukor:        | 25,3095 g   |
| Tel.zsírsvav: | 5,4200 g    | Tel.zsírsvav: | 6,1000 g   | Tel.zsírsvav: | 0,5800 g    | Tel.zsírsvav: | 3,6000 g   | Tel.zsírsvav: | 0,9600 g    |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2019/02/11

| Hétfő<br>2019/02/11   | Kedd<br>2019/02/12   | Szerda<br>2019/02/13   | Csütörtök<br>2019/02/14   | Péntek<br>2019/02/15                                       |
|---|--|--|---|--|
| Tea<br>37 kcal<br>155 kJ  | Tea<br>37 kcal<br>155 kJ   | Tea<br>37 kcal<br>155 kJ   | Tea<br>37 kcal<br>155 kJ  | Tea<br>37 kcal<br>155 kJ                                   |
| Tej<br>36 kcal<br>A:Tej,<br>151 kJ  | Húskrémes kenyér zöldséggel<br>285 kcal<br>A:Glutén,<br>1.192 kJ | Kakaó<br>78 kcal<br>A:Tej,<br>328 kJ                             | Tej<br>36 kcal<br>A:Tej,<br>151 kJ  | Margarinos-mézes kenyér<br>205 kcal<br>A:Glutén,<br>857 kJ |
| Baromfipárizsi szelet<br>kenyérrel, zöldséggel<br>219 kcal<br>A:Glutén,<br>917 kJ |  | Fott virsli ketchup<br>389 kcal<br>A:Glutén, Mustár,<br>1.626 kJ | Keksz<br>131 kcal<br>A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab,<br>Szezám, Szezám,<br>548 kJ |  |

|             |             |             |            |             |             |             |            |             |             |
|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| Kalória:    | 292,35 kcal | Kalória:    | 322,06kcal | Kalória:    | 504,11kcal  | Kalória:    | 204,08kcal | Kalória:    | 241,98kcal  |
| Energia:    | 1.222,56 kJ | Energia:    | 1.346,61kJ | Energia:    | 2.108,15 kJ | Energia:    | 853,46kJ   | Energia:    | 1.011,92 kJ |
| Zsír::      | 10,1431 g   | Zsír::      | 13,7887 g  | Zsír::      | 24,1129 g   | Zsír::      | 6,5992 g   | Zsír::      | 2,5248 g    |
| Fehérje:    | 11,7737 g   | Fehérje:    | 13,6502 g  | Fehérje:    | 18,4981 g   | Fehérje:    | 4,7001 g   | Fehérje:    | 4,5699 g    |
| Szénhidrát: | 32,7370 g   | Szénhidrát: | 29,0423 g  | Szénhidrát: | 38,1271 g   | Szénhidrát: | 22,3515 g  | Szénhidrát: | 39,7554 g   |
| Só:         | 0,8623 g    | Só:         | 1,1669 g   | Só:         | 2,0640 g    | Só:         | 0,1419 g   | Só:         | 0,5874 g    |
| Cukor:      | 12,7722 g   | Cukor:      | 9,0878 g   | Cukor:      | 19,9594 g   | Cukor:      | 16,7948 g  | Cukor:      | 17,1631 g   |
| Tel.zsírsv: | 2,9402 g    | Tel.zsírsv: | 4,5575 g   | Tel.zsírsv: | 0,7168 g    | Tel.zsírsv: | 0,8900 g   | Tel.zsírsv: | 0,7077 g    |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"  
Dátum: 2019/02/11

| Hétfő<br>2019/02/11  | Kedd<br>2019/02/12   | Szerda<br>2019/02/13  | Csütörtök<br>2019/02/14  | Péntek<br>2019/02/15   |
|--|--|---|--|--|
| <b>Kifli kocka sajttal</b><br><br>189 kcal<br>A:Glutén, Tej, Szójabab, | <b>Perc</b><br><br>386 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,<br>Szezám, Csillagfűrt, | <b>Sajtos zsemle zöldséggel</b><br><br>363 kcal<br>A:Glutén, Tej, | <b>Zala felvágott zsemle zöldséggel</b><br><br>359 kcal<br>A:Glutén, | <b>Gyümölcsös joghurt</b><br><br>149 kcal<br>A:Tej,                                |
| <b>Alma</b><br><br>52 kcal   | <b>Gyümölcslé 100%-os</b><br><br>82 kcal   |   |  | <b>Kifli</b><br><br>173 kcal<br>A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,<br>Szezám, Szezám, |
| 792 kJ   | 1.614 kJ   | 1.518 kJ  | 1.501 kJ   | 621 kJ   |
| 217 kJ   | 343 kJ   |   |  | 723 kJ   |

|             |             |             |            |             |             |             |            |             |             |
|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| Kalória:    | 241,47 kcal | Kalória:    | 468,00kcal | Kalória:    | 362,87kcal  | Kalória:    | 358,95kcal | Kalória:    | 321,40kcal  |
| Energia:    | 1.009,78 kJ | Energia:    | 1.957,13kJ | Energia:    | 1.517,50 kJ | Energia:    | 1.501,09kJ | Energia:    | 1.344,06 kJ |
| Zsír::      | 2,5875 g    | Zsír::      | 9,5000 g   | Zsír::      | 20,2800 g   | Zsír::      | 18,0800 g  | Zsír::      | 6,1000 g    |
| Fehérje:    | 6,1100 g    | Fehérje:    | 8,7000 g   | Fehérje:    | 18,8750 g   | Fehérje:    | 11,5350 g  | Fehérje:    | 13,1300 g   |
| Szénhidrát: | 49,4400 g   | Szénhidrát: | 85,5900 g  | Szénhidrát: | 25,6850 g   | Szénhidrát: | 36,4050 g  | Szénhidrát: | 34,3000 g   |
| Só:         | 0,9250 g    | Só:         | 0,0600 g   | Só:         | 1,0275 g    | Só:         | 0,8980 g   | Só:         | 0,2250 g    |
| Cukor:      | 1,8000 g    | Cukor:      | 19,4000 g  | Cukor:      | 0,3250 g    | Cukor:      | 1,5350 g   | Cukor:      | 22,8000 g   |
| Tel.zsírsv: | 0,2500 g    | Tel.zsírsv: | 0,2000 g   | Tel.zsírsv: | 9,7500 g    | Tel.zsírsv: | 6,0600 g   | Tel.zsírsv: | 2,1000 g    |

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2019/02/11

| Hétfő<br>2019/02/11   | Kedd<br>2019/02/12                              | Szerda<br>2019/02/13   | Csütörtök<br>2019/02/14  | Péntek<br>2019/02/15  |
|---|---|--|--|---|
| <b>Kifli kocka sajttal</b><br><br>177 kcal<br>A:Glutén, Tej, 740 kJ | <b>Perc</b><br><br>191 kcal<br>A:Glutén, 800 kJ | <b>Sajtos zsemle zöldséggel</b><br><br>206 kcal<br>A:Glutén, Tej, 860 kJ | <b>Zala felvágott zsemle zöldséggel</b><br><br>218 kcal<br>A:Glutén, Tej, 911 kJ | <b>Kifli</b><br><br>80 kcal<br>A:Glutén, Diófélék, Szezám, Szezám, 335 kJ |
| <b>Alma</b><br><br>52 kcal 217 kJ                                   | <b>Gyümölcslé 100%-os</b><br><br>82 kcal 343 kJ |  |  | <b>Üdít</b><br><br>82 kcal 343 kJ   |

|             |             |             |            |             |            |             |            |             |            |
|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| Kalória:    | 228,95 kcal | Kalória:    | 273,37kcal | Kalória:    | 205,64kcal | Kalória:    | 217,89kcal | Kalória:    | 162,05kcal |
| Energia:    | 957,44 kJ   | Energia:    | 1.143,19kJ | Energia:    | 859,95 kJ  | Energia:    | 911,19kJ   | Energia:    | 677,68 kJ  |
| Zsír::      | 4,6145 g    | Zsír::      | 4,7223 g   | Zsír::      | 7,1139 g   | Zsír::      | 9,1465 g   | Zsír::      | 0,7823 g   |
| Fehérje:    | 4,8759 g    | Fehérje:    | 4,3695 g   | Fehérje:    | 11,3879 g  | Fehérje:    | 6,8905 g   | Fehérje:    | 3,0152 g   |
| Szénhidrát: | 43,2328 g   | Szénhidrát: | 52,6427 g  | Szénhidrát: | 24,4485 g  | Szénhidrát: | 29,9782 g  | Szénhidrát: | 35,6690 g  |
| Só:         | 0,6044 g    | Só:         | 0,0973 g   | Só:         | 0,3315 g   | Só:         | 0,8279 g   | Só:         | 0,1579 g   |
| Cukor:      | 1,8863 g    | Cukor:      | 19,4140 g  | Cukor:      | 0,1234 g   | Cukor:      | 1,9466 g   | Cukor:      | 19,4116 g  |
| Tel.zsírsv: | 1,1356 g    | Tel.zsírsv: | 0,2416 g   | Tel.zsírsv: | 2,5016 g   | Tel.zsírsv: | 2,6777 g   | Tel.zsírsv: | 0,2077 g   |