

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"  
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
<b>Csontleves</b> 204 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 840 kJ	<b>Zöldbab leves magyaros</b> 117 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 466 kJ	<b>Galuska leves</b> 86 kcal A:Glutén, Tojás, 336 kJ	<b>Natur sertésszelet</b> 163 kcal 683 kJ	
<b>Tejszínes fokhagymás tészta</b> 556 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.324 kJ	<b>Sült csirke mell</b> 126 kcal 525 kJ	<b>Székelykáposzta</b> 326 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.364 kJ	<b>Rizs köret</b> 211 kcal A:Diófélék, 884 kJ	
<b>Banán</b> 211 kcal 882 kJ	<b>Friss saláta öntettel</b> 87 kcal A:Tej, Diófélék, 365 kJ	<b>Alma</b> 57 kcal 239 kJ	<b>Párolt zöldborsó</b> 117 kcal A:Diófélék, 491 kJ	
	<b>Főtt burgonya</b> 188 kcal 786 kJ	<b>Kenyér teljes kiörlésű</b> 173 kcal A:Glutén, 723 kJ	<b>Savanyúság cékla</b> 51 kcal 212 kJ	
	<b>Kenyér teljes kiörlésű</b> 173 kcal A:Glutén, 723 kJ		<b>Szárnycsőrőlék</b> 91 kcal A:Zeller, Diófélék, 382 kJ	

Kalória: 970,50 kcal  
Energia: 4.046,04 kJ  
Zsír:: 30,7013 g  
Fehérje: 34,6843 g  
Szénhidrát: 140,4258 g  
Só: 3,3763 g  
Cukor: 8,2580 g  
Tel.zsírsv: 1,8700 g

Kalória: 690,54kcal  
Energia: 2.865,38kJ  
Zsír:: 14,0486 g  
Fehérje: 42,8208 g  
Szénhidrát: 96,1044 g  
Só: 3,7563 g  
Cukor: 15,2132 g  
Tel.zsírsv: 0,8762 g

Kalória: 642,16kcal  
Energia: 2.662,45 kJ  
Zsír:: 20,6500 g  
Fehérje: 36,8753 g  
Szénhidrát: 90,7892 g  
Só: 3,1003 g  
Cukor: 3,9608 g  
Tel.zsírsv: 0,7972 g

Kalória: 634,14kcal  
Energia: 2.651,83kJ  
Zsír:: 29,0880 g  
Fehérje: 53,7647 g  
Szénhidrát: 85,9277 g  
Só: 3,7894 g  
Cukor: 11,5771 g  
Tel.zsírsv: 4,7528 g

Kalória:  
Energia:  
Zsír::  
Fehérje:  
Szénhidrát:  
Só:  
Cukor:  
Tel.zsírsv:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"  
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
<b>Csontleves</b> 204 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 840 kJ	<b>Zöldbab leves magyaros</b> 117 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 466 kJ	<b>Galuska leves</b> 86 kcal A:Glutén, Tojás, 336 kJ	<b>Rizs köret</b> 189 kcal A:Diófélék, 788 kJ	
<b>Tejszínes fokhagymás tészta</b> 556 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.324 kJ	<b>Sült csirke mell</b> 142 kcal 594 kJ	<b>Székelykáposzta</b> 326 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.364 kJ	<b>Savanyúság cékla</b> 51 kcal 212 kJ	
<b>Banán</b> 211 kcal 882 kJ	<b>Friss saláta öntettel</b> 87 kcal A:Tej, Diófélék, 365 kJ	<b>Alma</b> 57 kcal 239 kJ	<b>Nemzeti sült</b> 163 kcal 683 kJ	
	<b>Kenyér teljes kiörlésű</b> 173 kcal A:Glutén, 723 kJ	<b>Kenyér teljes kiörlésű</b> 187 kcal A:Glutén, 782 kJ	<b>Párolt zöldborsó</b> 117 kcal A:Diófélék, 491 kJ	
			<b>Szárnycsőrőlék</b> 91 kcal A:Zeller, Diófélék, 382 kJ	

Kalória: 970,50 kcal  
Energia: 4.046,04 kJ  
Zsír:: 30,7013 g  
Fehérje: 34,6843 g  
Szénhidrát: 140,4258 g  
Só: 3,3763 g  
Cukor: 8,2580 g  
Tel.zsírsv: 1,8700 g

Kalória: 519,08kcal  
Energia: 2.148,35kJ  
Zsír:: 15,2886 g  
Fehérje: 37,8208 g  
Szénhidrát: 59,3044 g  
Só: 3,2563 g  
Cukor: 9,2132 g  
Tel.zsírsv: 1,0762 g

Kalória: 656,16kcal  
Energia: 2.721,00 kJ  
Zsír:: 18,5500 g  
Fehérje: 35,6153 g  
Szénhidrát: 96,3892 g  
Só: 3,5203 g  
Cukor: 3,9608 g  
Tel.zsírsv: 0,7972 g

Kalória: 611,23kcal  
Energia: 2.556,03kJ  
Zsír:: 29,0580 g  
Fehérje: 53,1277 g  
Szénhidrát: 78,0377 g  
Só: 3,1894 g  
Cukor: 11,5771 g  
Tel.zsírsv: 4,7528 g

Kalória:  
Energia:  
Zsír::  
Fehérje:  
Szénhidrát:  
Só:  
Cukor:  
Tel.zsírsv:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
<b>Csontleves</b> 188 kcal A:Glutén, Tojás, 774 kJ	<b>Zöldbab leves magyaros</b> 120 kcal A:Glutén, 483 kJ	<b>Galuska leves</b> 80 kcal A:Glutén, Tojás, 315 kJ	<b>Natur sertésszelet</b> 204 kcal 855 kJ	
<b>Tejszínes fokhagymás tészta</b> 367 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.536 kJ	<b>Sült csirke mell</b> 137 kcal 572 kJ	<b>Alma</b> 78 kcal 326 kJ	<b>Rizs köret</b> 156 kcal 652 kJ	
<b>Banán</b> 104 kcal 435 kJ	<b>Friss saláta</b> 33 kcal 138 kJ	<b>Székelykáposzta</b> 323 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.350 kJ	<b>Párolt zöldborsó</b> 68 kcal 284 kJ	
	<b>Burgonya köret</b> 258 kcal 1.077 kJ	<b>Kenyér</b> 127 kcal A:Glutén, 530 kJ	<b>Savanyúság cékla</b> 38 kcal 159 kJ	
			<b>Szárnycsőrőlék</b> 118 kcal A:Zeller, 493 kJ	

Kalória: 659,44 kcal  
Energia: 2.745,23 kJ  
Zsír:: 17,3016 g  
Fehérje: 20,4698 g  
Szénhidrát: 102,0930 g  
Só: 3,2262 g  
Cukor: 5,0805 g  
Tel.zsírsv: 1,1174 g

Kalória: 547,59kcal  
Energia: 2.270,45kJ  
Zsír:: 16,7254 g  
Fehérje: 34,3927 g  
Szénhidrát: 61,0287 g  
Só: 4,2222 g  
Cukor: 11,8855 g  
Tel.zsírsv: 1,6007 g

Kalória: 607,77kcal  
Energia: 2.520,73 kJ  
Zsír:: 17,3447 g  
Fehérje: 34,5056 g  
Szénhidrát: 85,8355 g  
Só: 2,6934 g  
Cukor: 4,7502 g  
Tel.zsírsv: 1,8091 g

Kalória: 584,15kcal  
Energia: 2.442,78kJ  
Zsír:: 39,6578 g  
Fehérje: 56,6212 g  
Szénhidrát: 62,3563 g  
Só: 1,5274 g  
Cukor: 5,3571 g  
Tel.zsírsv: 7,4060 g

Kalória:  
Energia:  
Zsír::  
Fehérje:  
Szénhidrát:  
Só:  
Cukor:  
Tel.zsírsv:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK EBÉD  
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
<b>Csontleves</b> 186 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 763 kJ	<b>Zöldbab leves magyaros</b> 108 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 434 kJ	<b>Galuska leves</b> 81 kcal A:Glutén, Tojás, 319 kJ	<b>Natur sertésszelet</b> 163 kcal 684 kJ	
<b>Tejszínes fokhagymás tészta</b> 511 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.139 kJ	<b>Sült csirke mell</b> 131 kcal 548 kJ	<b>Székelykáposzta</b> 432 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.806 kJ	<b>Rizs köret</b> 195 kcal A:Diófélék, 813 kJ	
<b>Banán</b> 211 kcal 882 kJ	<b>Friss saláta öntettel</b> 84 kcal A:Tej, 349 kJ	<b>Alma</b> 52 kcal 217 kJ	<b>Párolt zöldborsó</b> 140 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék, 587 kJ	
	<b>Főtt burgonya</b> 141 kcal 590 kJ		<b>Savanyúság cékla</b> 44 kcal 186 kJ	
			<b>Szárnyas aprólékleves</b> 95 kcal A:Zeller, Diófélék, 398 kJ	

Kalória: 907,92 kcal  
Energia: 3.784,36 kJ  
Zsír:: 30,0190 g  
Fehérje: 32,6444 g  
Szénhidrát: 129,3952 g  
Só: 3,3245 g  
Cukor: 7,3520 g  
Tel.zsírsv: 1,7700 g

Kalória: 463,99kcal  
Energia: 1.920,86kJ  
Zsír:: 12,6397 g  
Fehérje: 30,1262 g  
Szénhidrát: 52,5890 g  
Só: 3,6963 g  
Cukor: 13,0924 g  
Tel.zsírsv: 1,0657 g

Kalória: 565,14kcal  
Energia: 2.342,44 kJ  
Zsír:: 30,3072 g  
Fehérje: 25,4113 g  
Szénhidrát: 56,7068 g  
Só: 2,3768 g  
Cukor: 3,6112 g  
Tel.zsírsv: 8,7800 g

Kalória: 637,94kcal  
Energia: 2.667,72kJ  
Zsír:: 28,4137 g  
Fehérje: 53,7226 g  
Szénhidrát: 87,1248 g  
Só: 3,7308 g  
Cukor: 13,4206 g  
Tel.zsírsv: 4,7534 g

Kalória:  
Energia:  
Zsír::  
Fehérje:  
Szénhidrát:  
Só:  
Cukor:  
Tel.zsírsv:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ	
Tej 35 kcal A:Tej, 147 kJ	Margarinos kenyér zöldséggel 216 kcal A:Glutén, 903 kJ	Tej 35 kcal A:Tej, 147 kJ	Kakaó 100 kcal A:Tej, 416 kJ	
Kifli 106 kcal A:Glutén, 444 kJ		Keksz 115 kcal A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, 482 kJ	Briós 149 kcal A:Glutén, 624 kJ	

Kalória:	178,45 kcal	Kalória:	252,84kcal	Kalória:	187,43kcal	Kalória:	285,79kcal	Kalória:	
Energia:	746,26 kJ	Energia:	1.057,35kJ	Energia:	783,79 kJ	Energia:	1.195,16kJ	Energia:	
Zsír::	1,7182 g	Zsír::	8,3011 g	Zsír::	5,9922 g	Zsír::	3,6189 g	Zsír::	
Fehérje:	4,9548 g	Fehérje:	7,2447 g	Fehérje:	4,3366 g	Fehérje:	5,6620 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	25,9830 g	Szénhidrát:	28,5782 g	Szénhidrát:	19,7759 g	Szénhidrát:	36,1117 g	Szénhidrát:	
Só:	0,5885 g	Só:	0,0559 g	Só:	0,1012 g	Só:	0,2940 g	Só:	
Cukor:	12,4688 g	Cukor:	9,0878 g	Cukor:	16,8963 g	Cukor:	30,6438 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	0,6766 g	Tel.zsírsv:	1,6500 g	Tel.zsírsv:	0,6250 g	Tel.zsírsv:	1,9844 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"  
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ	
Tej 112 kcal A:Tej, 468 kJ	Vajkrémes kenyér zöldséggel 250 kcal A:Glutén, Tej, 1.045 kJ	Tej 112 kcal A:Tej, 468 kJ	Kakaó 27 kcal A:Tej, 113 kJ	
Kifli 136 kcal A:Glutén, 568 kJ		Keksz 195 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 815 kJ	Briós 149 kcal A:Glutén, Tojás, 623 kJ	

Kalória: 284,86 kcal  
Energia: 1.191,25 kJ  
Zsír:: 7,8042 g  
Fehérje: 12,5578 g  
Szénhidrát: 34,6344 g  
Só: 0,2600 g  
Cukor: 18,2015 g  
Tel.zsírsv: 3,6000 g

Kalória: 286,81kcal  
Energia: 1.199,40kJ  
Zsír:: 8,4942 g  
Fehérje: 8,4978 g  
Szénhidrát: 30,6594 g  
Só: 0,1650 g  
Cukor: 9,2865 g  
Tel.zsírsv: 3,6000 g

Kalória: 343,89kcal  
Energia: 1.438,11 kJ  
Zsír:: 13,2482 g  
Fehérje: 9,1208 g  
Szénhidrát: 36,8024 g  
Só: 0,6296 g  
Cukor: 27,2315 g  
Tel.zsírsv: 3,6000 g

Kalória: 213,08kcal  
Energia: 891,06kJ  
Zsír:: 2,9242 g  
Fehérje: 4,8728 g  
Szénhidrát: 31,5304 g  
Só: 0,2200 g  
Cukor: 23,9615 g  
Tel.zsírsv: 1,8700 g

Kalória:  
Energia:  
Zsír::  
Fehérje:  
Szénhidrát:  
Só:  
Cukor:  
Tel.zsírsv:



Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
<b>Sonkaszalámis zsemle zöldséggel</b> 166 kcal A:Glutén, 694 kJ	<b>Croissant</b> 234 kcal A:Glutén, 977 kJ	<b>Joghurt</b> 6 kcal 23 kJ	<b>Nemzeti szendvics</b> 301 kcal A:Glutén, 1.260 kJ	
		<b>Kifli</b> 85 kcal A:Glutén, Diófélék, Szezámag, Szezámag, 355 kJ	<b>Alma</b> 52 kcal 217 kJ	

Kalória:	165,95 kcal	Kalória:	233,51kcal	Kalória:	90,40kcal	Kalória:	353,42kcal	Kalória:	
Energia:	694,00 kJ	Energia:	976,51kJ	Energia:	378,03 kJ	Energia:	1.477,95kJ	Energia:	
Zsír::	8,0038 g	Zsír::	11,2584 g	Zsír::	0,6581 g	Zsír::	18,1973 g	Zsír::	
Fehérje:	8,4991 g	Fehérje:	4,5303 g	Fehérje:	3,0908 g	Fehérje:	8,8598 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	17,2483 g	Szénhidrát:	3,0528 g	Szénhidrát:	17,3666 g	Szénhidrát:	30,3470 g	Szénhidrát:	
Só:	0,0559 g	Só:	0,0254 g	Só:	0,0556 g	Só:	1,2845 g	Só:	
Cukor:	0,0863 g	Cukor:	0,0136 g	Cukor:	0,8013 g	Cukor:	2,0550 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	1,6500 g	Tel.zsírsv:	0,0516 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	2,0109 g	Tel.zsírsv:	