

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"
Dátum: 2019/04/15

Hétfő 2019/04/15	Kedd 2019/04/16	Szerda 2019/04/17	Csütörtök 2019/04/18	Péntek 2019/04/19
Tarhonya leves 174 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 705 kJ	Karfiol leves 129 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 538 kJ	Gyümölcs leves 174 kcal A:Glutén, Tej, 728 kJ		
Zöldborsó fozelék 294 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.228 kJ	Harcza paprikás 176 kcal A:Tej, Diófélék, Halak, 736 kJ	Párolt sertésszelet 172 kcal 717 kJ		
Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Tészta köret 326 kcal A:Glutén, 1.363 kJ	Kukoricás rizs 270 kcal 1.129 kJ		
Alma 57 kcal 239 kJ	Csokoládé 58 kcal A:Tej, 243 kJ	Csemege uborka 11 kcal A:Mustár, 46 kJ		
Kenyér teljes kiörlésu 173 kcal A:Glutén, 723 kJ				

Kalória: 738,13 kcal
Energia: 3.063,39 kJ
Zsír:: 22,8714 g
Fehérje: 35,8814 g
Szénhidrát: 96,2790 g
Só: 2,2751 g
Cukor: 21,1538 g
Tel.zsírsv: 3,1553 g

Kalória: 688,77kcal
Energia: 2.880,37kJ
Zsír:: 22,0421 g
Fehérje: 36,5080 g
Szénhidrát: 85,4730 g
Só: 3,2113 g
Cukor: 12,1118 g
Tel.zsírsv: 3,6688 g

Kalória: 626,66kcal
Energia: 2.620,43 kJ
Zsír:: 23,2918 g
Fehérje: 30,4117 g
Szénhidrát: 83,4639 g
Só: 2,9808 g
Cukor: 22,2953 g
Tel.zsírsv: 6,4959 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"
Dátum: 2019/04/15

Hétfő 2019/04/15	Kedd 2019/04/16	Szerda 2019/04/17	Csütörtök 2019/04/18	Péntek 2019/04/19
Tarhonya leves 174 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 705 kJ	Karfiol leves 129 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 538 kJ	Gyümölcs leves 174 kcal A:Glutén, Tej, 728 kJ		
Zöldborsó fozelék 294 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.228 kJ	Harcza paprikás 176 kcal A:Tej, Diófélék, Halak, 736 kJ	Párolt sertésszelet 172 kcal 717 kJ		
Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Tészta köret 326 kcal A:Glutén, 1.363 kJ	Kukoricás rizs 270 kcal 1.129 kJ		
Alma 57 kcal 239 kJ	Csokoládé 58 kcal A:Tej, 243 kJ	Csokoládé 58 kcal A:Tej, 243 kJ		
Kenyér teljes kirolésu 187 kcal A:Glutén, 782 kJ				

Kalória: 752,13 kcal
Energia: 3.121,93 kJ
Zsír:: 20,7714 g
Fehérje: 34,6214 g
Szénhidrát: 101,8790 g
Só: 2,6951 g
Cukor: 21,1538 g
Tel.zsírsv: 3,1553 g

Kalória: 688,77kcal
Energia: 2.880,37kJ
Zsír:: 22,0421 g
Fehérje: 36,5080 g
Szénhidrát: 85,4730 g
Só: 3,2113 g
Cukor: 12,1118 g
Tel.zsírsv: 3,6688 g

Kalória: 673,66kcal
Energia: 2.817,00 kJ
Zsír:: 27,1118 g
Fehérje: 30,5317 g
Szénhidrát: 86,3839 g
Só: 2,9528 g
Cukor: 26,7953 g
Tel.zsírsv: 8,4959 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2019/04/15

Hétfő 2019/04/15	Kedd 2019/04/16	Szerda 2019/04/17	Csütörtök 2019/04/18	Péntek 2019/04/19
Tarhonya leves 191 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 780 kJ	Karfiol leves 120 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék, 501 kJ	Gyümölcs leves 145 kcal A:Glutén, Tej, 608 kJ		
Zöldborsó fozelék 276 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 1.154 kJ	Harcsa paprikás 148 kcal A:Tej, Diófélék, Halak, 620 kJ	Párolt sertés szelet 155 kcal 649 kJ		
Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Tészta köret 318 kcal A:Glutén, 1.329 kJ	Kukoricás rizs 223 kcal 931 kJ		
Alma 52 kcal 217 kJ	Csokoládé 58 kcal A:Tej, 243 kJ	Csemege uborka 10 kcal A:Mustár, 41 kJ		

Kalória: 559,57 kcal
Energia: 2.319,26 kJ
Zsír:: 22,9491 g
Fehérje: 25,2244 g
Szénhidrát: 58,5914 g
Só: 2,2524 g
Cukor: 19,3628 g
Tel.zsírsv: 4,1018 g

Kalória: 643,85kcal
Energia: 2.692,54kJ
Zsír:: 19,9390 g
Fehérje: 32,0347 g
Szénhidrát: 82,7877 g
Só: 3,6926 g
Cukor: 11,7082 g
Tel.zsírsv: 3,5478 g

Kalória: 532,95kcal
Energia: 2.228,57 kJ
Zsír:: 20,1940 g
Fehérje: 26,5446 g
Szénhidrát: 67,1627 g
Só: 2,1886 g
Cukor: 18,5794 g
Tel.zsírsv: 0,9194 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/04/15

Hétfő 2019/04/15	Kedd 2019/04/16	Szerda 2019/04/17	Csütörtök 2019/04/18	Péntek 2019/04/19
Zöldborsó fozelék 250 kcal A:Glutén, Tej, 1.046 kJ	Karfiol leves 136 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 570 kJ	Gyümölcs leves 137 kcal A:Glutén, Tej, 574 kJ		
Fott kemény tojás 35 kcal A:Tojás, 148 kJ	Harcsa paprikás 160 kcal A:Tej, Halak, 668 kJ	Párolt sertés szelet 155 kcal 649 kJ		
Alma 52 kcal 217 kJ	Tészta köret 256 kcal A:Glutén, 1.071 kJ	Kukoricás rizs 256 kcal 1.070 kJ		
Zöldség leves 63 kcal A:Glutén, Tojás, 252 kJ	Csokoládé 58 kcal A:Tej, 243 kJ	Csemege uborka 8 kcal A:Mustár, 35 kJ		
Párolt csirkemell 111 kcal 465 kJ				

Kalória: 512,09 kcal
Energia: 2.129,01 kJ
Zsír:: 12,3973 g
Fehérje: 45,2494 g
Szénhidrát: 52,5563 g
Só: 2,1301 g
Cukor: 17,2243 g
Tel.zsírsv: 0,8556 g

Kalória: 610,37kcal
Energia: 2.552,53kJ
Zsír:: 24,2454 g
Fehérje: 27,9248 g
Szénhidrát: 69,4001 g
Só: 2,2309 g
Cukor: 10,0893 g
Tel.zsírsv: 4,9730 g

Kalória: 556,83kcal
Energia: 2.328,44 kJ
Zsír:: 17,9645 g
Fehérje: 25,6158 g
Szénhidrát: 77,2271 g
Só: 1,4939 g
Cukor: 26,4403 g
Tel.zsírsv: 2,3278 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"
Dátum: 2019/04/15

Hétfő
2019/04/15

Kedd
2019/04/16

Szerda
2019/04/17

Csütörtök
2019/04/18

Péntek
2019/04/19

Tea	
37 kcal	155 kJ

Tea	
37 kcal	155 kJ

Tea	
37 kcal	155 kJ

Főtt virsli ketchup	
355 kcal	1.485 kJ
A:Glutén, Mustár, Szójabab,	

Tej	
112 kcal	468 kJ
A:Tej,	

Kenomájas kenyér zöldséggel	
281 kcal	1.177 kJ
A:Glutén, Szójabab,	

Péksütemény	
155 kcal	648 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej,	

Kalória: 392,11 kcal
Energia: 1.639,76 kJ
Zsír:: 18,9342 g
Fehérje: 17,7428 g
Szénhidrát: 31,1944 g
Só: 2,1100 g
Cukor: 11,8015 g
Tel.zsírsv: 4,0300 g

Kalória: 304,01kcal
Energia: 1.271,33kJ
Zsír:: 8,6042 g
Fehérje: 11,5128 g
Szénhidrát: 34,8344 g
Só: 0,2600 g
Cukor: 18,2015 g
Tel.zsírsv: 3,6000 g

Kalória: 318,41kcal
Energia: 1.331,55 kJ
Zsír:: 10,8442 g
Fehérje: 11,0328 g
Szénhidrát: 30,4544 g
Só: 0,8000 g
Cukor: 9,0415 g
Tel.zsírsv: 3,6400 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/04/15

Hétfő 2019/04/15	Kedd 2019/04/16	Szerda 2019/04/17	Csütörtök 2019/04/18	Péntek 2019/04/19
Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ		
Főtt virsli ketchup 343 kcal A:Glutén, Mustár, Szójabab, 1.436 kJ	Tej 34 kcal A:Tej, 141 kJ	Kenomájas kenyér zöldséggel 231 kcal A:Glutén, Szójabab, 966 kJ		
	Péksütemény 232 kcal A:Glutén, 969 kJ			

Kalória: 380,36 kcal
Energia: 1.590,63 kJ
Zsír:: 17,9648 g
Fehérje: 17,0346 g
Szénhidrát: 30,9556 g
Só: 2,0965 g
Cukor: 11,8150 g
Tel.zsírsv: 3,8159 g

Kalória: 302,40kcal
Energia: 1.264,63kJ
Zsír:: 14,2430 g
Fehérje: 38,8525 g
Szénhidrát: 42,7059 g
Só: 0,1254 g
Cukor: 12,3165 g
Tel.zsírsv: 0,6500 g

Kalória: 267,92kcal
Energia: 1.120,40 kJ
Zsír:: 8,7498 g
Fehérje: 9,4637 g
Szénhidrát: 28,6240 g
Só: 0,6576 g
Cukor: 9,0555 g
Tel.zsírsv: 2,7894 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2019/04/15

Hétfő
2019/04/15

Kedd
2019/04/16

Szerda
2019/04/17

Csütörtök
2019/04/18

Péntek
2019/04/19

Gyümölcsös joghurt
149 kcal
A:Tej, 621 kJ

**Zala felvágott zsemle
zöldséggel**
196 kcal
A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 820 kJ
Szezám, Szezám, Szezám,

Gyümölcslé 100%-os
64 kcal
268 kJ

Keksz
54 kcal
A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, 228 kJ
Szójabab,

Sonkás szendvics zöldséggel
394 kcal
A:Glutén, Tojás, Tej, 1.648 kJ

Kalória: 202,90 kcal
Energia: 848,51 kJ
Zsír:: 10,8000 g
Fehérje: 8,6000 g
Szénhidrát: 36,6000 g
Só: 0,6750 g
Cukor: 36,3000 g
Tel.zsírsv: 2,1000 g

Kalória: 196,04kcal
Energia: 819,83kJ
Zsír:: 10,6200 g
Fehérje: 8,9850 g
Szénhidrát: 17,7300 g
Só: 1,0150 g
Cukor: 0,1550 g
Tel.zsírsv: 3,2100 g

Kalória: 457,96kcal
Energia: 1.915,14 kJ
Zsír:: 18,1600 g
Fehérje: 23,0800 g
Szénhidrát: 59,7040 g
Só: 1,5860 g
Cukor: 14,8480 g
Tel.zsírsv: 6,6200 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2019/04/15

Hétfő 2019/04/15	Kedd 2019/04/16	Szerda 2019/04/17	Csütörtök 2019/04/18	Péntek 2019/04/19
Puffasztott ízesített rizs 124 kcal A:Glutén, Szójabab, 520 kJ	Zala felvágott zsemle zöldséggel 171 kcal A:Glutén, 714 kJ	Gyümölcslé 100%-os 64 kcal 268 kJ		
Üdít 82 kcal 343 kJ		Sonkás szendvics zöldséggel 248 kcal A:Glutén, Tej, 1.039 kJ		

Kalória: 206,36 kcal
Energia: 862,96 kJ
Zsír:: 5,4400 g
Fehérje: 1,8174 g
Szénhidrát: 37,5650 g
Só: 0,1197 g
Cukor: 24,9103 g
Tel.zsírsvav: 0,7324 g

Kalória: 170,66kcal
Energia: 713,69kJ
Zsír:: 9,0394 g
Fehérje: 6,9232 g
Szénhidrát: 17,0474 g
Só: 0,8409 g
Cukor: 0,1562 g
Tel.zsírsvav: 2,6700 g

Kalória: 312,47kcal
Energia: 1.306,73 kJ
Zsír:: 12,2482 g
Fehérje: 12,8491 g
Szénhidrát: 41,8521 g
Só: 1,0374 g
Cukor: 13,8903 g
Tel.zsírsvav: 3,8935 g

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

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