

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
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 31 kcal A:Tej, 128 kJ	Kakaó 95 kcal A:Tej, 397 kJ	Húskrémes kenyér zöldséggel 229 kcal A:Glutén, 958 kJ	Lekváros kenyér margarinnal 215 kcal A:Glutén, 900 kJ	Zöldfuszeres szendvicskrém 179 kcal A:Glutén, 747 kJ
Margarinos kenyér fott tojással 209 kcal A:Glutén, Tojás, 874 kJ	Fahéjas csiga 499 kcal A:Glutén, 2.086 kJ			

Kalória:	276,72 kcal	Kalória:	630,87kcal	Kalória:	266,23kcal	Kalória:	252,11kcal	Kalória:	215,65kcal
Energia:	1.157,20 kJ	Energia:	2.638,25kJ	Energia:	1.113,09 kJ	Energia:	1.054,31kJ	Energia:	901,82 kJ
Zsír::	12,0602 g	Zsír::	27,0825 g	Zsír::	7,7957 g	Zsír::	3,5151 g	Zsír::	5,3313 g
Fehérje:	11,1336 g	Fehérje:	7,1828 g	Fehérje:	13,5882 g	Fehérje:	4,4472 g	Fehérje:	7,1798 g
Szénhidrát:	31,7401 g	Szénhidrát:	64,9958 g	Szénhidrát:	29,0067 g	Szénhidrát:	40,2594 g	Szénhidrát:	28,5094 g
Só:	0,2294 g	Só:	0,1171 g	Só:	1,1796 g	Só:	0,6321 g	Só:	0,1796 g
Cukor:	12,0559 g	Cukor:	16,9852 g	Cukor:	9,0971 g	Cukor:	9,0971 g	Cukor:	9,0971 g
Tel.zsírsv:	2,1643 g	Tel.zsírsv:	0,5743 g	Tel.zsírsv:	1,0500 g	Tel.zsírsv:	1,0500 g	Tel.zsírsv:	1,0500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
Gombaleves 126 kcal A:Glutén, Tojás, 508 kJ	Jókai bableves 318 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, Diófélék, 1.329 kJ	Tarhonya leves 150 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 629 kJ	Csontleves 123 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 502 kJ	Fahéjas szilvaleves 121 kcal A:Glutén, Tej, 508 kJ
Rántott halfilé 270 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Halak, 1.130 kJ	Túrós metélt 389 kcal A:Tojás, Tej, 1.627 kJ	Dinsztelt sertés 142 kcal 594 kJ	Grill virsli 208 kcal A:Mustár, 870 kJ	Csirkemell tokány 164 kcal A:Diófélék, 684 kJ
Petrezselymes burgonya 249 kcal 1.042 kJ	Alma 52 kcal 217 kJ	Tökfozelék 150 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 627 kJ	Friss saláta öntettel 130 kcal A:Tojás, Tej, Mustár, 544 kJ	Barna rizs köret 268 kcal 1.122 kJ
Csemege uborka 10 kcal A:Mustár, 41 kJ		Kenyér teljes kiörlésű 127 kcal A:Glutén, 530 kJ	Burgonya köret 182 kcal 763 kJ	Párolt sárgarépa 49 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 206 kJ

Kalória: 655,04 kcal
Energia: 2.721,08 kJ
Zsír:: 23,2499 g
Fehérje: 30,6215 g
Szénhidrát: 74,0653 g
Só: 1,6730 g
Cukor: 8,5836 g
Tel.zsírsv: 2,3061 g

Kalória: 758,89kcal
Energia: 3.173,61kJ
Zsír:: 26,0542 g
Fehérje: 31,0057 g
Szénhidrát: 95,6057 g
Só: 1,5266 g
Cukor: 7,2049 g
Tel.zsírsv: 3,5966 g

Kalória: 568,95kcal
Energia: 2.379,31 kJ
Zsír:: 22,8157 g
Fehérje: 30,0244 g
Szénhidrát: 57,2814 g
Só: 2,6560 g
Cukor: 3,0298 g
Tel.zsírsv: 2,2526 g

Kalória: 643,53kcal
Energia: 2.678,69kJ
Zsír:: 41,6326 g
Fehérje: 20,5766 g
Szénhidrát: 47,2694 g
Só: 4,8142 g
Cukor: 9,0690 g
Tel.zsírsv: 9,0300 g

Kalória: 602,64kcal
Energia: 2.520,02 kJ
Zsír:: 20,0619 g
Fehérje: 29,8404 g
Szénhidrát: 68,4601 g
Só: 1,2570 g
Cukor: 16,3448 g
Tel.zsírsv: 2,9200 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"

Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
Gombaleves 157 kcal A:Glutén, Tojás, 636 kJ	Jókai bableves 379 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, Diófélek, 1.587 kJ	Tarhonya leves 159 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélek, 665 kJ	Csontleves 141 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélek, 578 kJ	Fahéjas szilvaleves 146 kcal A:Glutén, Tej, 612 kJ
Rántott halfilé 327 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Halak, 1.368 kJ	Túrós metélt 445 kcal A:Tojás, Tej, 1.862 kJ	Dinsztelt sertés 229 kcal 959 kJ	Grill virsli 241 kcal A:Mustár, 1.009 kJ	Csirkemell tokány 186 kcal A:Diófélek, 776 kJ
Petrezselymes burgonya 252 kcal 1.052 kJ	Alma 57 kcal 239 kJ	Tökfozelék 167 kcal A:Glutén, Tej, Diófélek, 698 kJ	Ezer sziget öntet 46 kcal A:Tojás, Tej, Mustár, 192 kJ	Barna rizs köret 285 kcal 1.191 kJ
Csemege uborka 11 kcal A:Mustár, 46 kJ		Kenyér 134 kcal A:Glutén, 558 kJ	Kenyér 155 kcal A:Glutén, 647 kJ	Párolt sárgarépa 58 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 241 kJ
			Friss saláta 3 kcal 14 kJ	Kenyér teljes kiörlésű 173 kcal A:Glutén, 723 kJ

Kalória: 747,00 kcal
Energia: 3.103,07 kJ
Zsír:: 25,8208 g
Fehérje: 36,6305 g
Szénhidrát: 84,4299 g
Só: 1,8831 g
Cukor: 9,4549 g
Tel.zsírsv: 2,5284 g

Kalória: 881,97kcal
Energia: 3.688,32kJ
Zsír:: 30,1680 g
Fehérje: 35,0608 g
Szénhidrát: 110,3582 g
Só: 1,8386 g
Cukor: 8,0525 g
Tel.zsírsv: 1,6963 g

Kalória: 688,79kcal
Energia: 2.880,45 kJ
Zsír:: 32,0600 g
Fehérje: 33,1538 g
Szénhidrát: 62,5585 g
Só: 2,8751 g
Cukor: 3,0606 g
Tel.zsírsv: 3,3097 g

Kalória: 586,41kcal
Energia: 2.439,81kJ
Zsír:: 36,2968 g
Fehérje: 21,1596 g
Szénhidrát: 47,3204 g
Só: 2,8850 g
Cukor: 17,9140 g
Tel.zsírsv: 9,7180 g

Kalória: 847,35kcal
Energia: 3.543,30 kJ
Zsír:: 27,0819 g
Fehérje: 41,0932 g
Szénhidrát: 104,4751 g
Só: 1,5348 g
Cukor: 19,5223 g
Tel.zsírsv: 3,5782 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"
Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 37 kcal 155 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ
Tej 112 kcal A:Tej, 468 kJ	Kakaó 27 kcal A:Tej, 113 kJ	Húskrémes kenyér zöldséggel 227 kcal A:Glutén, 947 kJ	Lekváros kenyér margarinnal 226 kcal A:Glutén, 944 kJ	Korözöttes kenyér zöldséggel 213 kcal A:Glutén, Tej, 893 kJ
Margarinos kenyér fott tojással 215 kcal A:Glutén, Tojás, 899 kJ	Fonott kalács 172 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 720 kJ			

Kalória:	363,74 kcal	Kalória:	235,99kcal	Kalória:	263,53kcal	Kalória:	262,85kcal	Kalória:	250,16kcal
Energia:	1.521,13 kJ	Energia:	986,87kJ	Energia:	1.101,82 kJ	Energia:	1.099,22kJ	Energia:	1.046,14 kJ
Zsír:	17,3612 g	Zsír:	3,4012 g	Zsír:	7,2495 g	Zsír:	5,2042 g	Zsír:	5,2692 g
Fehérje:	16,0788 g	Fehérje:	5,6018 g	Fehérje:	14,6612 g	Fehérje:	3,9428 g	Fehérje:	10,8938 g
Szénhidrát:	37,2344 g	Szénhidrát:	35,1574 g	Szénhidrát:	28,6417 g	Szénhidrát:	38,9844 g	Szénhidrát:	29,8234 g
Só:	0,3800 g	Só:	0,2600 g	Só:	1,0900 g	Só:	0,4130 g	Só:	0,6020 g
Cukor:	18,2750 g	Cukor:	10,3600 g	Cukor:	9,0515 g	Cukor:	21,3515 g	Cukor:	9,0060 g
Tel.zsírsv:	5,2500 g	Tel.zsírsv:	2,1400 g	Tel.zsírsv:	0,7000 g	Tel.zsírsv:	1,5000 g	Tel.zsírsv:	0,0420 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
<p>Kifli kocka sajttal</p> <p>516 kcal A:Glutén, Tej, 2.159 kJ</p>	<p>Sonkás szendvics zöldséggel</p> <p>254 kcal A:Glutén, Tej, 1.062 kJ</p>	<p>Tej</p> <p>112 kcal A:Tej, 468 kJ</p>	<p>Párizsis zsemle</p> <p>180 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, 751 kJ</p>	<p>Üdít</p> <p>64 kcal 268 kJ</p>
		<p>Sajtos rúd</p> <p>246 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt, 1.027 kJ</p>		<p>Müzli szelet</p> <p>77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ</p>

Kalória:	516,23 kcal	Kalória:	254,04kcal	Kalória:	357,60kcal	Kalória:	179,50kcal	Kalória:	141,20kcal
Energia:	2.158,83 kJ	Energia:	1.062,37kJ	Energia:	1.495,45 kJ	Energia:	750,65kJ	Energia:	590,48 kJ
Zsír::	29,1500 g	Zsír::	10,2400 g	Zsír::	20,7200 g	Zsír::	10,8400 g	Zsír::	3,0000 g
Fehérje:	17,3500 g	Fehérje:	10,8000 g	Fehérje:	16,9600 g	Fehérje:	6,1000 g	Fehérje:	1,8000 g
Szénhidrát:	46,5500 g	Szénhidrát:	35,8600 g	Szénhidrát:	36,3680 g	Szénhidrát:	16,1050 g	Szénhidrát:	27,0000 g
Só:	1,6500 g	Só:	0,0060 g	Só:	0,2600 g	Só:	0,6810 g	Só:	0,0200 g
Cukor:	9,8000 g	Cukor:	0,1080 g	Cukor:	9,2000 g	Cukor:	0,0500 g	Cukor:	17,8000 g
Tel.zsírsv:	18,0000 g	Tel.zsírsv:	0,9600 g	Tel.zsírsv:	3,6000 g	Tel.zsírsv:	3,3500 g	Tel.zsírsv:	0,2000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
Szalámis kenyér 293 kcal A:Glutén, 1.225 kJ	Sonkás rozskenyér zöldséggel 200 kcal A:Glutén, 836 kJ	Tej 31 kcal A:Tej, 128 kJ	Párizsis zsemle 169 kcal A:Glutén, 706 kJ	Üdít 64 kcal 268 kJ
		Croissant 230 kcal A:Glutén, 962 kJ		Müzli szelet 80 kcal A:Glutén, Szójabab, Csillagfűrt, 334 kJ

Kalória:	292,88 kcal	Kalória:	199,84kcal	Kalória:	260,62kcal	Kalória:	168,82kcal	Kalória:	143,99kcal
Energia:	1.224,80 kJ	Energia:	835,71kJ	Energia:	1.089,88 kJ	Energia:	705,99kJ	Energia:	602,14 kJ
Zsír::	14,2326 g	Zsír::	6,5211 g	Zsír::	11,8983 g	Zsír::	8,5003 g	Zsír::	3,0971 g
Fehérje:	8,2050 g	Fehérje:	10,4070 g	Fehérje:	6,1083 g	Fehérje:	5,7879 g	Fehérje:	1,9833 g
Szénhidrát:	30,2736 g	Szénhidrát:	28,0350 g	Szénhidrát:	7,4786 g	Szénhidrát:	19,1940 g	Szénhidrát:	27,4079 g
Só:	1,2003 g	Só:	0,9296 g	Só:	0,1171 g	Só:	0,8396 g	Só:	0,0239 g
Cukor:	0,1956 g	Cukor:	0,2456 g	Cukor:	2,9837 g	Cukor:	1,1456 g	Cukor:	17,6821 g
Tel.zsírsv:	5,4500 g	Tel.zsírsv:	1,5300 g	Tel.zsírsv:	0,5743 g	Tel.zsírsv:	2,3700 g	Tel.zsírsv:	0,2300 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"
Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
Gombaleves 157 kcal A:Glutén, Tojás, 636 kJ	Jókai bableves 374 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, Diófélék, 1.566 kJ	Tarhonya leves 159 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 665 kJ	Csontleves 225 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 927 kJ	Fahéjas szilvaleves 146 kcal A:Glutén, Tej, 612 kJ
Rántott halfilé 327 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Halak, 1.368 kJ	Túrós metélt 445 kcal A:Tojás, Tej, 1.862 kJ	Dinsztelt sertés 229 kcal 959 kJ	Grill virsli 241 kcal A:Mustár, 1.009 kJ	Csirkemell tokány 186 kcal A:Diófélék, 776 kJ
Petrezselymes burgonya 252 kcal 1.052 kJ	Alma 57 kcal 239 kJ	Tökfozelék 167 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 698 kJ	Kenyér 155 kcal A:Glutén, 647 kJ	Barna rizs köret 323 kcal 1.349 kJ
Csemege uborka 11 kcal A:Mustár, 46 kJ		Kenyér teljes kiörlésű 173 kcal A:Glutén, 723 kJ	Friss saláta öntettel 55 kcal A:Tej, Diófélék, 230 kJ	Párolt sárgarépa 58 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 241 kJ
				Kenyér teljes kiörlésű 173 kcal A:Glutén, 723 kJ

Kalória: 747,00 kcal
Energia: 3.103,07 kJ
Zsír:: 25,8208 g
Fehérje: 36,6305 g
Szénhidrát: 84,4299 g
Só: 1,8831 g
Cukor: 9,4549 g
Tel.zsírsv: 2,5284 g

Kalória: 877,01kcal
Energia: 3.667,55kJ
Zsír:: 30,6480 g
Fehérje: 35,3008 g
Szénhidrát: 109,5182 g
Só: 2,0906 g
Cukor: 8,1725 g
Tel.zsírsv: 4,1443 g

Kalória: 728,19kcal
Energia: 3.045,22 kJ
Zsír:: 34,3600 g
Fehérje: 36,4338 g
Szénhidrát: 67,7585 g
Só: 2,5751 g
Cukor: 3,0606 g
Tel.zsírsv: 3,3097 g

Kalória: 675,64kcal
Energia: 2.812,96kJ
Zsír:: 42,0920 g
Fehérje: 26,3861 g
Szénhidrát: 50,7212 g
Só: 3,1901 g
Cukor: 20,3680 g
Tel.zsírsv: 9,4609 g

Kalória: 885,18kcal
Energia: 3.701,50 kJ
Zsír:: 27,2719 g
Fehérje: 41,8832 g
Szénhidrát: 112,1951 g
Só: 2,1348 g
Cukor: 19,5223 g
Tel.zsírsv: 3,5882 g