

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea pénztár

Menü: ÁLTISK EBÉD  
Dátum: 2019/06/10

Hétfő 2019/06/10	Kedd 2019/06/11	Szerda 2019/06/12	Csütörtök 2019/06/13	Péntek 2019/06/14
<p><b>Milánói makaróni</b></p> <p>636 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.660 kJ</p>	<p><b>Szárnyaskrémleves</b></p> <p>124 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám, 519 kJ</p>	<p><b>Gyümölcs leves</b></p> <p>137 kcal A:Glutén, Tej, 574 kJ</p>	<p><b>Rostoslé 100% 0,2 l</b></p> <p>64 kcal 268 kJ</p>	
<p><b>Gyümölcs</b></p> <p>52 kcal 216 kJ</p>	<p><b>Rizses hús</b></p> <p>304 kcal A:Rákfélék, Halak, 1.270 kJ</p>	<p><b>Rántott halfilé</b></p> <p>209 kcal A:Glutén, Halak, 874 kJ</p>	<p><b>Pizza</b></p> <p>528 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 2.206 kJ</p>	
<p><b>Száraz bableves</b></p> <p>222 kcal A:Glutén, Diófélék, 927 kJ</p>	<p><b>Jégkrém</b></p> <p>302 kcal 1.265 kJ</p>	<p><b>Kovászos uborka</b></p> <p>8 kcal A:Glutén, 35 kJ</p>		
			<p><b>Petrezselymes burgonya</b></p> <p>249 kcal 1.042 kJ</p>	

Kalória: 909,44kcal  
Energia: 3.803,10kJ  
Zsír:: 36,5700 g  
Fehérje: 40,4029 g  
Szénhidrát: 95,3706 g  
Só: 3,1978 g  
Cukor: 6,4388 g  
Tel.zsírsv: 4,9340 g

Kalória: 730,28kcal  
Energia: 3.053,95 kJ  
Zsír:: 56,4120 g  
Fehérje: 32,7110 g  
Szénhidrát: 149,7550 g  
Só: 2,7600 g  
Cukor: 47,2720 g  
Tel.zsírsv: 37,1140 g

Kalória: 604,09kcal  
Energia: 2.526,06kJ  
Zsír:: 25,6940 g  
Fehérje: 18,4437 g  
Szénhidrát: 66,2969 g  
Só: 2,6871 g  
Cukor: 22,3965 g  
Tel.zsírsv: 3,3780 g

Kalória: 591,50kcal  
Energia: 2.473,59 kJ  
Zsír:: 79,4500 g  
Fehérje: 54,5000 g  
Szénhidrát: 112,6000 g  
Só: 2,0200 g  
Cukor: 13,6000 g  
Tel.zsírsv: 0,2000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea pénztár

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2019/06/10

Hétfő 2019/06/10	Kedd 2019/06/11	Szerda 2019/06/12	Csütörtök 2019/06/13	Péntek 2019/06/14
<b>Gyümölcs</b> 65 kcal 270 kJ	<b>Rizses hús</b> 327 kcal 1.367 kJ A:Rákfélék, Halak,	<b>Gyümölcs leves</b> 123 kcal 514 kJ A:Glutén, Tej,	<b>Rostoslé 100% 0,2 l</b> 64 kcal 268 kJ	
<b>Száraz bableves</b> 172 kcal 718 kJ A:Glutén,	<b>Zöldség leves</b> 183 kcal 753 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	<b>Natur halfilé</b> 193 kcal 809 kJ A:Halak,	<b>Pizza</b> 406 kcal 1.697 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,	
<b>Bolognai spagetti</b> 522 kcal 2.183 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,	<b>Alma</b> 52 kcal 217 kJ	<b>Kovászos uborka</b> 10 kcal 41 kJ A:Glutén,	<b>Szalámis margarinos zsemle zöldséggel</b> 50 kcal 210 kJ A:Glutén,	
		<b>Petrezselymes burgonya</b> 259 kcal 1.082 kJ		

Kalória: 758,19kcal  
Energia: 3.170,60kJ  
Zsír:: 26,8830 g  
Fehérje: 29,9629 g  
Szénhidrát: 90,9065 g  
Só: 2,8245 g  
Cukor: 7,5029 g  
Tel.zsírsvav: 3,1782 g

Kalória: 561,97kcal  
Energia: 2.337,62 kJ  
Zsír:: 20,9420 g  
Fehérje: 35,1394 g  
Szénhidrát: 88,2635 g  
Só: 1,0065 g  
Cukor: 4,3485 g  
Tel.zsírsvav: 0,8014 g

Kalória: 584,76kcal  
Energia: 2.445,24kJ  
Zsír:: 19,1613 g  
Fehérje: 26,0087 g  
Szénhidrát: 62,5089 g  
Só: 2,4209 g  
Cukor: 26,9351 g  
Tel.zsírsvav: 1,5940 g

Kalória: 520,04kcal  
Energia: 2.174,78 kJ  
Zsír:: 65,6000 g  
Fehérje: 44,2061 g  
Szénhidrát: 95,0582 g  
Só: 1,8175 g  
Cukor: 13,6418 g  
Tel.zsírsvav: 1,2637 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea pénztár

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"  
Dátum: 2019/06/10

Hétfő 2019/06/10	Kedd 2019/06/11	Szerda 2019/06/12	Csütörtök 2019/06/13	Péntek 2019/06/14
<b>Milánói makaróni</b> 719 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 3.009 kJ	<b>Szárnyaskrémleves</b> 124 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám, 520 kJ	<b>Gyümölcs leves</b> 165 kcal A:Glutén, Tej, 689 kJ	<b>Rostos gyümölcslé 100%</b> 64 kcal 268 kJ	
<b>Gyümölcs</b> 52 kcal 216 kJ	<b>Rizses hús</b> 359 kcal A:Rákfélék, Halak, 1.502 kJ	<b>Rántott halfilé</b> 257 kcal A:Glutén, Halak, 1.076 kJ	<b>Pizza</b> 538 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 2.249 kJ	
<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 62 kcal A:Glutén, 258 kJ	<b>Jégkrém</b> 302 kcal 1.265 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b> 252 kcal 1.052 kJ		
<b>Száraz bableves</b> 213 kcal A:Glutén, Diófélék, 889 kJ	<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 173 kcal A:Glutén, 723 kJ	<b>Kovászos uborka</b> 8 kcal A:Glutén, 35 kJ		
		<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 173 kcal A:Glutén, 723 kJ		

Kalória:	Kalória:	1.045,56kcal	Kalória:	958,83kcal	Kalória:	855,01kcal	Kalória:	601,90kcal
Energia:	Energia:	4.372,33kJ	Energia:	4.009,71 kJ	Energia:	3.575,38kJ	Energia:	2.517,09 kJ
Zsír::	Zsír::	41,6873 g	Zsír::	61,4730 g	Zsír::	30,7957 g	Zsír::	79,4800 g
Fehérje:	Fehérje:	46,7942 g	Fehérje:	45,4620 g	Fehérje:	30,2876 g	Fehérje:	54,6400 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	112,6369 g	Szénhidrát:	191,3350 g	Szénhidrát:	107,7625 g	Szénhidrát:	114,9000 g
Só:	Só:	2,6993 g	Só:	2,9695 g	Só:	2,9486 g	Só:	2,1700 g
Cukor:	Cukor:	5,8097 g	Cukor:	47,2750 g	Cukor:	26,1964 g	Cukor:	15,4000 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	5,5114 g	Tel.zsírsv:	37,3150 g	Tel.zsírsv:	3,7440 g	Tel.zsírsv:	0,2000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea pénztár

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"  
Dátum: 2019/06/10

Hétfő 2019/06/10	Kedd 2019/06/11	Szerda 2019/06/12	Csütörtök 2019/06/13	Péntek 2019/06/14
<b>Milánói makaróni</b> 719 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 3.009 kJ	<b>Szárnyaskrémleves</b> 124 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám, 520 kJ	<b>Gyümölcs leves</b> 165 kcal A:Glutén, Tej, 689 kJ	<b>Daragaluska leves</b> 150 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 626 kJ	
<b>Gyümölcs</b> 52 kcal 216 kJ	<b>Rizses hús</b> 359 kcal A:Rákfélék, Halak, 1.502 kJ	<b>Sajttal töltött pulykamell</b> 428 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.788 kJ	<b>Gombás halfilé</b> 180 kcal A:Tej, Halak, 753 kJ	
<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 62 kcal A:Glutén, 258 kJ	<b>Jégkrém</b> 302 kcal 1.265 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b> 252 kcal 1.052 kJ	<b>Párolt zöldségek</b> 75 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 313 kJ	
<b>Száraz bableves</b> 253 kcal A:Glutén, Diófélék, 1.058 kJ	<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 187 kcal A:Glutén, 782 kJ	<b>Kovászos uborka</b> 8 kcal A:Glutén, 35 kJ	<b>Müzli szelet</b> 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	
		<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 187 kcal A:Glutén, 782 kJ		

Kalória:	Kalória:	1.085,87kcal	Kalória:	972,83kcal	Kalória:	1.039,42kcal	Kalória:	481,74kcal
Energia:	Energia:	4.540,89kJ	Energia:	4.068,26 kJ	Energia:	4.346,57kJ	Energia:	2.014,60 kJ
Zsír::	Zsír::	41,7973 g	Zsír::	59,3730 g	Zsír::	41,2557 g	Zsír::	21,4935 g
Fehérje:	Fehérje:	49,0542 g	Fehérje:	44,2020 g	Fehérje:	29,1276 g	Fehérje:	35,0779 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	118,7669 g	Szénhidrát:	196,9350 g	Szénhidrát:	121,7625 g	Szénhidrát:	34,4017 g
Só:	Só:	2,7043 g	Só:	3,3895 g	Só:	3,9686 g	Só:	1,9970 g
Cukor:	Cukor:	5,9997 g	Cukor:	47,2750 g	Cukor:	27,1764 g	Cukor:	10,0848 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	5,5114 g	Tel.zsírsv:	37,3150 g	Tel.zsírsv:	7,6240 g	Tel.zsírsv:	5,0922 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea pénztár

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"  
Dátum: 2019/06/10

Hétfő 2019/06/10	Kedd 2019/06/11	Szerda 2019/06/12	Csütörtök 2019/06/13	Péntek 2019/06/14
<b>Kakaó</b> 27 kcal A:Tej, 113 kJ	<b>Tea</b> 37 kcal 154 kJ	<b>Kalács</b> 172 kcal 720 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, Szezám, Szezám,	<b>Tea</b> 37 kcal 154 kJ	<b>Tea</b> 37 kcal 154 kJ
<b>Margarinos kenyér fott tojással</b> 215 kcal 899 kJ A:Glutén, Tojás,	<b>Tejfölös-túrós kenyér</b> 165 kcal 689 kJ A:Glutén, Tej,	<b>Tea</b> 37 kcal 154 kJ	<b>Kakaó</b> 27 kcal 113 kJ A:Tej,	<b>Kakaó</b> 27 kcal 113 kJ A:Tej,
<b>Tea</b> 37 kcal 154 kJ			<b>Kakaó</b> 27 kcal 113 kJ A:Tej,	<b>Fott virsli ketchup</b> 298 kcal 1.247 kJ A:Glutén, Mustár, Szójabab,

Kalória:	Kalória:	278,81kcal	Kalória:	201,52kcal	Kalória:	235,99kcal	Kalória:	362,09kcal
Energia:	Energia:	1.165,95kJ	Energia:	842,76 kJ	Energia:	986,87kJ	Energia:	1.514,21 kJ
Zsír::	Zsír::	12,2812 g	Zsír::	4,2012 g	Zsír::	3,4012 g	Zsír::	15,4212 g
Fehérje:	Fehérje:	11,2388 g	Fehérje:	8,1518 g	Fehérje:	5,6018 g	Fehérje:	16,2518 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	31,8304 g	Szénhidrát:	22,8914 g	Szénhidrát:	35,1574 g	Szénhidrát:	32,5574 g
Só:	Só:	0,1400 g	Só:	0,5000 g	Só:	0,2600 g	Só:	1,5400 g
Cukor:	Cukor:	10,4350 g	Cukor:	9,0000 g	Cukor:	10,3600 g	Cukor:	11,2600 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	2,1700 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	2,1400 g	Tel.zsírsv:	3,5500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea pénztár

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2019/06/10

Hétfő 2019/06/10	Kedd 2019/06/11	Szerda 2019/06/12	Csütörtök 2019/06/13	Péntek 2019/06/14
<b>Kakaó</b> 93 kcal A:Tej, 387 kJ	<b>Tea</b> 37 kcal 155 kJ	<b>Briós</b> 148 kcal A:Glutén, 619 kJ	<b>Tea</b> 37 kcal 155 kJ	<b>Tea</b> 37 kcal 155 kJ
<b>Margarinos kenyér fott tojással</b> 146 kcal A:Glutén, Tojás, 611 kJ	<b>Sonkaszalámis kenyér zöldséggel</b> 216 kcal A:Glutén, 905 kJ	<b>Tej</b> 28 kcal A:Tej, 118 kJ	<b>Kakaó</b> 93 kcal A:Tej, 387 kJ	<b>Kakaó</b> 93 kcal A:Tej, 387 kJ
<b>Tea</b> 37 kcal 155 kJ		<b>Tea</b> 37 kcal 155 kJ	<b>Fott virsli ketchup</b> 396 kcal A:Glutén, Mustár, Szójabab, 1.656 kJ	<b>Fott virsli ketchup</b> 396 kcal A:Glutén, Mustár, Szójabab, 1.656 kJ

Kalória:	Kalória:	275,81kcal	Kalória:	253,35kcal	Kalória:	213,26kcal	Kalória:	525,58kcal
Energia:	Energia:	1.153,42kJ	Energia:	1.059,48 kJ	Energia:	891,82kJ	Energia:	2.197,93 kJ
Zsír::	Zsír::	11,3511 g	Zsír::	6,6153 g	Zsír::	3,3368 g	Zsír::	23,3851 g
Fehérje:	Fehérje:	6,8877 g	Fehérje:	10,6598 g	Fehérje:	5,0142 g	Fehérje:	21,0912 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	24,2798 g	Szénhidrát:	29,0694 g	Szénhidrát:	31,1602 g	Szénhidrát:	38,8552 g
Só:	Só:	0,2242 g	Só:	0,9296 g	Só:	0,3005 g	Só:	2,6180 g
Cukor:	Cukor:	16,8005 g	Cukor:	9,2471 g	Cukor:	24,5526 g	Cukor:	19,6162 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	2,1071 g	Tel.zsírsv:	1,5300 g	Tel.zsírsv:	1,7900 g	Tel.zsírsv:	5,3743 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea pénztár

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"  
Dátum: 2019/06/10

Hétfő 2019/06/10	Kedd 2019/06/11	Szerda 2019/06/12	Csütörtök 2019/06/13	Péntek 2019/06/14
	<b>Szalámis margarinós zsemle zöldséggel</b> 134 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, 561 kJ	<b>Joghurt kiflivel</b> 270 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.128 kJ	<b>Sonkás szendvics zöldséggel</b> 206 kcal A:Glutén, 863 kJ	<b>Alma</b> 52 kcal 217 kJ <hr/> <b>Croissant</b> 111 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 462 kJ

Kalória:	Kalória:	134,10kcal	Kalória:	269,85kcal	Kalória:	206,43kcal	Kalória:	162,50kcal
Energia:	Energia:	560,81kJ	Energia:	1.128,49 kJ	Energia:	863,27kJ	Energia:	679,56 kJ
Zsír::	Zsír::	7,3900 g	Zsír::	7,4000 g	Zsír::	5,5500 g	Zsír::	6,3000 g
Fehérje:	Fehérje:	2,8250 g	Fehérje:	9,3450 g	Fehérje:	13,9800 g	Fehérje:	2,0500 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	15,6800 g	Szénhidrát:	42,8000 g	Szénhidrát:	29,2140 g	Szénhidrát:	25,3500 g
Só:	Só:	0,0450 g	Só:	0,1000 g	Só:	0,1110 g	Só:	0,1250 g
Cukor:	Cukor:	0,0750 g	Cukor:	15,0000 g	Cukor:	0,0600 g	Cukor:	4,6500 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	1,6500 g	Tel.zsírsv:	3,5000 g	Tel.zsírsv:	0,8400 g	Tel.zsírsv:	2,7500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea pénztár

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2019/06/10

Hétfő 2019/06/10	Kedd 2019/06/11	Szerda 2019/06/12	Csütörtök 2019/06/13	Péntek 2019/06/14
	Szalámis margarinós zsemle zöldséggel 266 kcal A:Glutén, 1.111 kJ	Üdít 64 kcal 268 kJ	Sonkás rozskenyér zöldséggel 203 kcal A:Glutén, 850 kJ	Alma 52 kcal 217 kJ
		Kifli rozsos 136 kcal A:Glutén, 571 kJ		Croissant 230 kcal A:Glutén, 962 kJ

Kalória:	Kalória:	265,68kcal	Kalória:	200,43kcal	Kalória:	203,36kcal	Kalória:	281,98kcal
Energia:	Energia:	1.111,04kJ	Energia:	838,20 kJ	Energia:	850,41kJ	Energia:	1.179,20 kJ
Zsír::	Zsír::	20,0903 g	Zsír::	5,0713 g	Zsír::	6,5511 g	Zsír::	11,0783 g
Fehérje:	Fehérje:	6,5679 g	Fehérje:	3,8903 g	Fehérje:	10,7070 g	Fehérje:	4,6112 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	16,1840 g	Szénhidrát:	35,2797 g	Szénhidrát:	28,5450 g	Szénhidrát:	17,3986 g
Só:	Só:	0,7226 g	Só:	0,7018 g	Só:	0,9326 g	Só:	0,0523 g
Cukor:	Cukor:	0,0356 g	Cukor:	13,7106 g	Cukor:	0,2456 g	Cukor:	1,8249 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	7,8140 g	Tel.zsírsv:	1,4600 g	Tel.zsírsv:	1,5300 g	Tel.zsírsv:	0,0600 g