

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
Gulyásleves 189 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 790 kJ	Zöldség leves 111 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 455 kJ	Paradicsom leves 184 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 769 kJ	Gyümölcs leves 139 kcal A:Glutén, Tej, 582 kJ	Hagyma leves 42 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 177 kJ
Tejbedara 374 kcal A:Glutén, Tej, Csillagfűrt, 1.563 kJ	Burgonya fozelék 290 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, 1.211 kJ	Natur halfilé 113 kcal A:Halak, 173 kJ	Rántott csirke-mell 203 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 851 kJ	Csirkepörkölt 277 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.159 kJ
Alma 52 kcal 217 kJ	Dinszelt pulyka 70 kcal 294 kJ	Barna rizs köret 306 kcal 1.280 kJ	Petrezselymes burgonya 249 kcal 1.042 kJ	Tészta köret 345 kcal A:Glutén, Tojás, 1.441 kJ
	Túró rudi 40 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 165 kJ	Savanyú káposzta 16 kcal A:Mustár, 66 kJ	Csemege uborka 10 kcal A:Mustár, 41 kJ	

Kalória:	614,59 kcal	Kalória:	510,43kcal	Kalória:	619,46kcal	Kalória:	601,59kcal	Kalória:	664,14kcal
Energia:	2.569,99 kJ	Energia:	2.124,33kJ	Energia:	2.288,68 kJ	Energia:	2.515,64kJ	Energia:	2.777,37 kJ
Zsír:	13,5718 g	Zsír:	10,8035 g	Zsír:	17,3476 g	Zsír:	18,5220 g	Zsír:	23,2794 g
Fehérje:	24,3207 g	Fehérje:	23,9408 g	Fehérje:	25,5844 g	Fehérje:	18,4897 g	Fehérje:	45,7691 g
Szénhidrát:	81,1338 g	Szénhidrát:	66,8925 g	Szénhidrát:	73,8128 g	Szénhidrát:	77,1949 g	Szénhidrát:	76,3503 g
Só:	0,6521 g	Só:	2,5472 g	Só:	1,4848 g	Só:	1,8931 g	Só:	3,0485 g
Cukor:	42,3153 g	Cukor:	13,1268 g	Cukor:	11,7660 g	Cukor:	21,8455 g	Cukor:	1,5519 g
Tel.zsírsv:	3,1208 g	Tel.zsírsv:	0,9175 g	Tel.zsírsv:	1,8236 g	Tel.zsírsv:	1,8980 g	Tel.zsírsv:	5,2141 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
Gulyásleves 173 kcal 723 kJ	Zöldség leves 69 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 279 kJ	Paradicsom leves 175 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 729 kJ	Gyümölcs leves 122 kcal A:Glutén, Tej, 511 kJ	Csontleves 96 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 388 kJ
Tejbedara 284 kcal A:Glutén, Tej, Csillagfűrt, 1.187 kJ	Párolt sertés szelet 188 kcal 785 kJ	Natur halfilé 131 kcal A:Halak, 173 kJ	Párolt csirkemell 129 kcal 538 kJ	Csirkepörkölt 189 kcal 788 kJ
Alma 52 kcal 217 kJ	Alma 52 kcal 217 kJ	Barna rizs köret 306 kcal 1.280 kJ	Petrezselymes burgonya 259 kcal 1.082 kJ	Tészta köret 291 kcal A:Glutén, Tojás, 1.217 kJ
	Burgonya fozelék 211 kcal A:Glutén, Tej, 881 kJ	Savanyú káposzta 14 kcal A:Mustár, 58 kJ	Csemege uborka 11 kcal A:Mustár, 46 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 117 kcal A:Glutén, 488 kJ

Kalória: 508,92 kcal
Energia: 2.128,10 kJ
Zsír: 9,5181 g
Fehérje: 16,5387 g
Szénhidrát: 72,7520 g
Só: 0,4387 g
Cukor: 32,7177 g
Tel.zsírsv: 1,0319 g

Kalória: 519,62kcal
Energia: 2.162,77kJ
Zsír: 12,4846 g
Fehérje: 29,2158 g
Szénhidrát: 65,5474 g
Só: 2,8710 g
Cukor: 9,8979 g
Tel.zsírsv: 0,4131 g

Kalória: 625,71kcal
Energia: 2.239,97 kJ
Zsír: 17,2829 g
Fehérje: 28,7748 g
Szénhidrát: 72,3962 g
Só: 1,4480 g
Cukor: 11,3514 g
Tel.zsírsv: 1,7706 g

Kalória: 520,41kcal
Energia: 2.176,13kJ
Zsír: 8,9103 g
Fehérje: 32,6221 g
Szénhidrát: 67,5738 g
Só: 2,1927 g
Cukor: 27,7992 g
Tel.zsírsv: 0,7158 g

Kalória: 691,97kcal
Energia: 2.881,24 kJ
Zsír: 21,2922 g
Fehérje: 39,2181 g
Szénhidrát: 91,9099 g
Só: 2,9511 g
Cukor: 2,6689 g
Tel.zsírsv: 2,5483 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
Gulyásleves 191 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 798 kJ	Zöldség leves 125 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 512 kJ	Paradicsom leves 217 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 906 kJ	Gyümölcs leves 167 kcal A:Glutén, Tej, 698 kJ	Hagyma leves 112 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 469 kJ
Tejbedara 454 kcal A:Glutén, Tej, Csillagfűrt, 1.899 kJ	Burgonya fozelék 314 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, 1.313 kJ	Natur halfilé 139 kcal A:Halak, 208 kJ	Rántott csirke-mell 233 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 975 kJ	Csirkepörkölt 320 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.337 kJ
Alma 57 kcal 239 kJ	Dinsztelt pulyka 139 kcal 582 kJ	Barna rizs köret 338 kcal 1.413 kJ	Petrezselymes burgonya 252 kcal 1.052 kJ	Tészta köret 361 kcal A:Glutén, Tojás, 1.511 kJ
	Túró rudi 40 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 165 kJ	Savanyú káposzta 18 kcal A:Mustár, 75 kJ	Csemege uborka 11 kcal A:Mustár, 46 kJ	

Kalória: 702,22 kcal
Energia: 2.936,43 kJ
Zsír: 12,0148 g
Fehérje: 28,7309 g
Szénhidrát: 99,8256 g
Só: 0,4938 g
Cukor: 51,2158 g
Tel.zsírsv: 3,1759 g

Kalória: 617,68kcal
Energia: 2.571,61kJ
Zsír: 16,5993 g
Fehérje: 29,9238 g
Szénhidrát: 72,8167 g
Só: 2,8015 g
Cukor: 14,1937 g
Tel.zsírsv: 0,5160 g

Kalória: 712,19kcal
Energia: 2.601,32 kJ
Zsír: 21,0641 g
Fehérje: 31,7515 g
Szénhidrát: 78,9829 g
Só: 1,8202 g
Cukor: 12,2060 g
Tel.zsírsv: 2,2709 g

Kalória: 662,73kcal
Energia: 2.771,26kJ
Zsír: 18,8867 g
Fehérje: 20,7546 g
Szénhidrát: 86,6335 g
Só: 3,0206 g
Cukor: 25,5069 g
Tel.zsírsv: 1,9440 g

Kalória: 792,99kcal
Energia: 3.316,20 kJ
Zsír: 30,8568 g
Fehérje: 52,4993 g
Szénhidrát: 86,4547 g
Só: 2,3463 g
Cukor: 2,0111 g
Tel.zsírsv: 5,6277 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
Gulyásleves 191 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 798 kJ	Zöldség leves 125 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 512 kJ	Paradicsom leves 217 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 906 kJ	Gyümölcs leves 167 kcal A:Glutén, Tej, 698 kJ	Gomba krémleves 230 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 962 kJ
Tejbedara 454 kcal A:Glutén, Tej, Csillagfűrt, 1.899 kJ	Burgonya fozelék 314 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, 1.313 kJ	Natur halfilé 139 kcal A:Halak, 208 kJ	Csevapcsicsa 381 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 1.591 kJ	Búboshús 203 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt, 849 kJ
Alma 57 kcal 239 kJ	Dinszelt pulyka 139 kcal 582 kJ	Barna rizs köret 338 kcal 1.413 kJ	Sült burgonya 242 kcal 1.010 kJ	Bulgur 307 kcal A:Glutén, 1.283 kJ
	Túró rudi 40 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 165 kJ	Savanyú káposzta 18 kcal A:Mustár, 75 kJ	Csemege uborka 11 kcal A:Mustár, 46 kJ	Alma 57 kcal 239 kJ

Kalória: 702,22 kcal
Energia: 2.936,43 kJ
Zsír: 12,0148 g
Fehérje: 28,7309 g
Szénhidrát: 99,8256 g
Só: 0,4938 g
Cukor: 51,2158 g
Tel.zsírsv: 3,1759 g

Kalória: 617,68kcal
Energia: 2.571,61kJ
Zsír: 16,5993 g
Fehérje: 29,9238 g
Szénhidrát: 72,8167 g
Só: 2,8015 g
Cukor: 14,1937 g
Tel.zsírsv: 0,5160 g

Kalória: 712,19kcal
Energia: 2.601,32 kJ
Zsír: 21,0641 g
Fehérje: 31,7515 g
Szénhidrát: 78,9829 g
Só: 1,8202 g
Cukor: 12,2060 g
Tel.zsírsv: 2,2709 g

Kalória: 800,16kcal
Energia: 3.345,99kJ
Zsír: 51,1327 g
Fehérje: 18,5538 g
Szénhidrát: 52,9103 g
Só: 2,4392 g
Cukor: 19,0785 g
Tel.zsírsv: 8,9840 g

Kalória: 796,87kcal
Energia: 3.332,33 kJ
Zsír: 29,2318 g
Fehérje: 31,0009 g
Szénhidrát: 106,7853 g
Só: 2,0801 g
Cukor: 2,9255 g
Tel.zsírsv: 6,3050 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
<p>Tea</p> <p>37 kcal 155 kJ</p>	<p>Tea</p> <p>37 kcal 155 kJ</p>	<p>Tea</p> <p>37 kcal 155 kJ</p>	<p>Tea</p> <p>37 kcal 155 kJ</p>	<p>Tea</p> <p>37 kcal 155 kJ</p>
<p>Sertéspárizsi teljeskiorlésu kenyérrrel, zöldséggel</p> <p>244 kcal 1.019 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, Szezám,</p>	<p>Karamellás tej</p> <p>193 kcal 808 kJ A:Tej,</p>	<p>Májkrémes kenyér zöldséggel</p> <p>281 kcal 1.177 kJ A:Glutén, Szójabab,</p>	<p>Kakaó</p> <p>27 kcal 113 kJ A:Tej,</p>	<p>Kakaó</p> <p>27 kcal 113 kJ A:Tej,</p>
	<p>Keksz</p> <p>0 kcal 0 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Diófélék,</p>		<p>Fott virsli ketchup</p> <p>291 kcal 1.218 kJ A:Glutén, Szójabab,</p>	<p>Margarinos kenyér fott tojással</p> <p>223 kcal 933 kJ A:Glutén, Tojás,</p>

Kalória:	280,61 kcal	Kalória:	230,31kcal	Kalória:	318,41kcal	Kalória:	355,28kcal	Kalória:	287,10kcal
Energia:	1.173,48 kJ	Energia:	963,14kJ	Energia:	1.331,55 kJ	Energia:	1.485,73kJ	Energia:	1.200,62 kJ
Zsír:	8,2042 g	Zsír:	5,6042 g	Zsír:	10,8442 g	Zsír:	14,7142 g	Zsír:	12,6042 g
Fehérje:	11,3728 g	Fehérje:	6,0128 g	Fehérje:	11,0328 g	Fehérje:	13,9728 g	Fehérje:	12,1898 g
Szénhidrát:	30,3144 g	Szénhidrát:	9,5344 g	Szénhidrát:	30,4544 g	Szénhidrát:	30,5304 g	Szénhidrát:	33,5234 g
Só:	1,6720 g	Só:	0,2600 g	Só:	0,8000 g	Só:	1,8080 g	Só:	0,1400 g
Cukor:	9,0015 g	Cukor:	38,4015 g	Cukor:	9,0415 g	Cukor:	13,0015 g	Cukor:	10,4365 g
Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	2,8000 g	Tel.zsírsv:	3,6400 g	Tel.zsírsv:	4,0600 g	Tel.zsírsv:	2,1700 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
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
Sertéspárizsis kenyér zöldséggel 244 kcal A:Glutén, 1.020 kJ	Tej 19 kcal A:Tej, 78 kJ	Kenomájás teljeskiorlésu kenyér zöldséggel 233 kcal A:Glutén, Szójabab, 976 kJ	Tej 19 kcal A:Tej, 78 kJ	Kakaó 112 kcal A:Tej, 469 kJ
	Keksz 126 kcal A:Glutén, 525 kJ		Fott virsli ketchup 405 kcal A:Glutén, Mustár, Szójabab, 1.694 kJ	Margarinos kenyér fott tojással 220 kcal A:Glutén, Tojás, 920 kJ

Kalória:	280,88 kcal	Kalória:	181,16kcal	Kalória:	270,29kcal	Kalória:	460,71kcal	Kalória:	369,12kcal
Energia:	1.174,63 kJ	Energia:	757,61kJ	Energia:	1.130,33 kJ	Energia:	1.926,64kJ	Energia:	1.543,61 kJ
Zsír::	11,0542 g	Zsír::	6,3054 g	Zsír::	8,7584 g	Zsír::	21,2698 g	Zsír::	11,5020 g
Fehérje:	10,7911 g	Fehérje:	2,2005 g	Fehérje:	9,4970 g	Fehérje:	17,9256 g	Fehérje:	11,2305 g
Szénhidrát:	28,8294 g	Szénhidrát:	17,0682 g	Szénhidrát:	29,1802 g	Szénhidrát:	38,2695 g	Szénhidrát:	39,6391 g
Só:	0,8317 g	Só:	0,1023 g	Só:	0,6383 g	Só:	3,0379 g	Só:	0,2099 g
Cukor:	9,1798 g	Cukor:	15,0943 g	Cukor:	9,1357 g	Cukor:	13,6484 g	Cukor:	18,0554 g
Tel.zsírsvav:	1,0500 g	Tel.zsírsvav:	2,9163 g	Tel.zsírsvav:	2,6992 g	Tel.zsírsvav:	5,1267 g	Tel.zsírsvav:	1,2722 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
<p>Tepertos pogácsa</p> <p>365 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.527 kJ</p>	<p>Sajtos kenyér zöldséggel</p> <p>170 kcal A:Glutén, Tej, 710 kJ</p>	<p>Joghurt</p> <p>108 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Diófélék, 452 kJ</p>	<p>Sajtos kenyér zöldséggel</p> <p>137 kcal A:Glutén, Tej, 573 kJ</p>	<p>Sütemény</p> <p>313 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék, 1.310 kJ</p>
<p>Gyümölcslé 100%-os</p> <p>64 kcal 268 kJ</p>		<p>Háztartási keksz</p> <p>802 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 3.354 kJ</p>	<p>Alma</p> <p>52 kcal 217 kJ</p>	

Kalória:	429,25 kcal	Kalória:	169,76kcal	Kalória:	910,00kcal	Kalória:	188,97kcal	Kalória:	313,35kcal
Energia:	1.795,08 kJ	Energia:	709,94kJ	Energia:	3.805,53 kJ	Energia:	790,24kJ	Energia:	1.310,40 kJ
Zsír::	22,0000 g	Zsír::	14,8768 g	Zsír::	15,9000 g	Zsír::	2,3840 g	Zsír::	13,7160 g
Fehérje:	10,7500 g	Fehérje:	7,0110 g	Fehérje:	20,8000 g	Fehérje:	6,7834 g	Fehérje:	3,0240 g
Szénhidrát:	47,3500 g	Szénhidrát:	1,9404 g	Szénhidrát:	153,1000 g	Szénhidrát:	39,1510 g	Szénhidrát:	42,1680 g
Só:	0,0200 g	Só:	0,5180 g	Só:	1,7600 g	Só:	0,0042 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	13,6000 g	Cukor:	0,1400 g	Cukor:	52,5000 g	Cukor:	1,8294 g	Cukor:	0,0000 g
Tel.zsírsvav:	0,2000 g	Tel.zsírsvav:	7,6500 g	Tel.zsírsvav:	5,2000 g	Tel.zsírsvav:	0,0540 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
Sajtos rúd 233 kcal A:Glutén, 974 kJ	Sonkás rozskenyér zöldséggel 214 kcal A:Glutén, 894 kJ	Üdít 62 kcal 260 kJ	Margarinos kifli zöldséggel 151 kcal A:Glutén, 632 kJ	Almás rétes 193 kcal A:Glutén, 808 kJ
Gyümölcslé 100%-os 62 kcal 260 kJ		Puffasztott ízesített rizs 73 kcal A:Glutén, Tej, 306 kJ		

Kalória:	295,03 kcal	Kalória:	213,88kcal	Kalória:	135,28kcal	Kalória:	151,09kcal	Kalória:	193,21kcal
Energia:	1.233,80 kJ	Energia:	894,41kJ	Energia:	565,72 kJ	Energia:	631,85kJ	Energia:	807,99 kJ
Zsír::	12,0322 g	Zsír::	6,7690 g	Zsír::	1,5256 g	Zsír::	3,7670 g	Zsír::	4,6388 g
Fehérje:	5,4913 g	Fehérje:	10,9883 g	Fehérje:	2,5327 g	Fehérje:	3,4200 g	Fehérje:	1,5225 g
Szénhidrát:	18,0230 g	Szénhidrát:	29,9850 g	Szénhidrát:	29,3751 g	Szénhidrát:	24,1750 g	Szénhidrát:	35,3000 g
Só:	0,0674 g	Só:	0,9217 g	Só:	0,0336 g	Só:	0,6777 g	Só:	0,0807 g
Cukor:	13,3318 g	Cukor:	0,3283 g	Cukor:	13,2224 g	Cukor:	1,3183 g	Cukor:	0,1200 g
Tel.zsírsvav:	0,2819 g	Tel.zsírsvav:	1,5300 g	Tel.zsírsvav:	0,1949 g	Tel.zsírsvav:	1,0500 g	Tel.zsírsvav:	0,2333 g