

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
Sertés raguleves 197 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 824 kJ	Zöldség leves 125 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 510 kJ	Tarhonya leves 174 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 705 kJ	Erdélyi zöldbableves 87 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 364 kJ	Csontleves 118 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 482 kJ
Szilvás gombóc 422 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 1.766 kJ	Tejszínes csirkemell 157 kcal A:Tej, 655 kJ	Lencsefőzelék 398 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.665 kJ	Paprikás burg.virslivel 611 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, 2.555 kJ	Párolt csirkemell 106 kcal 444 kJ
	Kukoricás rizs 241 kcal 1.007 kJ	Dinsztelt sertés 159 kcal 665 kJ	Csemege uborka 11 kcal A:Mustár, 46 kJ	Fott burgonya 188 kcal 786 kJ
	Kenyér 124 kcal A:Glutén, 516 kJ	Túró rudi 40 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 165 kJ	Kenyér 124 kcal A:Glutén, 516 kJ	Friss saláta öntettel 88 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 368 kJ
				Kenyér 124 kcal A:Glutén, 516 kJ

Kalória: 619,54 kcal
Energia: 2.590,24 kJ
Zsír:: 13,6121 g
Fehérje: 22,6864 g
Szénhidrát: 98,5240 g
Só: 3,5648 g
Cukor: 32,5323 g
Tel.zsírsvav: 1,0600 g

Kalória: 645,60kcal
Energia: 2.688,59kJ
Zsír:: 17,5330 g
Fehérje: 39,8635 g
Szénhidrát: 102,7801 g
Só: 3,0013 g
Cukor: 8,4882 g
Tel.zsírsvav: 2,9966 g

Kalória: 770,92kcal
Energia: 3.200,51 kJ
Zsír:: 23,8256 g
Fehérje: 48,4668 g
Szénhidrát: 67,3521 g
Só: 3,2235 g
Cukor: 12,9062 g
Tel.zsírsvav: 2,7863 g

Kalória: 832,55kcal
Energia: 3.481,16kJ
Zsír:: 32,1563 g
Fehérje: 37,1480 g
Szénhidrát: 103,7757 g
Só: 3,9362 g
Cukor: 20,1568 g
Tel.zsírsvav: 5,8959 g

Kalória: 623,81kcal
Energia: 2.596,24 kJ
Zsír:: 11,5780 g
Fehérje: 39,4841 g
Szénhidrát: 87,4762 g
Só: 3,6647 g
Cukor: 15,8140 g
Tel.zsírsvav: 0,3365 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
Sertés raguleves 197 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 824 kJ	Zöldség leves 125 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 510 kJ	Tarhonya leves 174 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 705 kJ	Erdélyi zöldbableves 87 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 364 kJ	Csontleves 118 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 482 kJ
Szilvás gombóc 422 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 1.766 kJ	Tejszínes csirkemell 157 kcal A:Tej, 655 kJ	Lencsefőzelék 398 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.665 kJ	Paprikás burg.virslivel 564 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, 2.361 kJ	Gyros hús 454 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.899 kJ
	Kukoricás rizs 249 kcal 1.042 kJ	Dinsztelt sertés 159 kcal 665 kJ	Csemege uborka 11 kcal A:Mustár, 46 kJ	Friss saláta öntettel 88 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 368 kJ
	Kenyér 124 kcal A:Glutén, 516 kJ	Túró rudi 40 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 165 kJ	Kenyér 124 kcal A:Glutén, 516 kJ	

Kalória: 619,54 kcal
Energia: 2.590,24 kJ
Zsír: 13,6121 g
Fehérje: 22,6864 g
Szénhidrát: 98,5240 g
Só: 3,5648 g
Cukor: 32,5323 g
Tel.zsírsv: 1,0600 g

Kalória: 653,87kcal
Energia: 2.723,17kJ
Zsír: 18,4530 g
Fehérje: 39,8635 g
Szénhidrát: 102,7801 g
Só: 3,0013 g
Cukor: 8,4882 g
Tel.zsírsv: 3,0966 g

Kalória: 770,92kcal
Energia: 3.200,51 kJ
Zsír: 23,8256 g
Fehérje: 48,4668 g
Szénhidrát: 67,3521 g
Só: 3,2235 g
Cukor: 12,9062 g
Tel.zsírsv: 2,7863 g

Kalória: 786,15kcal
Energia: 3.287,12kJ
Zsír: 28,1363 g
Fehérje: 34,4080 g
Szénhidrát: 102,1357 g
Só: 3,4962 g
Cukor: 20,0568 g
Tel.zsírsv: 4,8959 g

Kalória: 660,26kcal
Energia: 2.748,67 kJ
Zsír: 48,8985 g
Fehérje: 65,6812 g
Szénhidrát: 64,6552 g
Só: 3,9599 g
Cukor: 9,9400 g
Tel.zsírsv: 7,5300 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
Sertés ragu leves 183 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 763 kJ	Zöldség leves 110 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 449 kJ	Tarhonya leves 121 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 486 kJ	Erdélyi zöldbableves 76 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 318 kJ	Csontleves 105 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 428 kJ
Szilvás gombóc 405 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 1.694 kJ	Tejszínes csirkemell 143 kcal A:Tej, 597 kJ	Lencsefözelék 267 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.118 kJ	Paprikás burgonya virslivel 448 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, 1.875 kJ	Párolt csirkemell 106 kcal 444 kJ
	Kukoricás rizs 214 kcal 896 kJ	Dinsztelt sertés 142 kcal 594 kJ	Csemege uborka 10 kcal A:Mustár, 41 kJ	Fott burgonya 188 kcal 786 kJ
		Túró rudi 40 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 165 kJ		Friss saláta öntettel 88 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 368 kJ

Kalória: 587,85 kcal
Energia: 2.457,70 kJ
Zsír:: 13,4084 g
Fehérje: 20,6563 g
Szénhidrát: 93,3699 g
Só: 1,8998 g
Cukor: 30,8898 g
Tel.zsírsvav: 1,0900 g

Kalória: 466,75kcal
Energia: 1.941,91kJ
Zsír:: 15,3198 g
Fehérje: 29,7991 g
Szénhidrát: 67,7445 g
Só: 3,0889 g
Cukor: 7,2982 g
Tel.zsírsvav: 3,0269 g

Kalória: 569,93kcal
Energia: 2.362,59 kJ
Zsír:: 18,2689 g
Fehérje: 36,8375 g
Szénhidrát: 45,3151 g
Só: 3,1843 g
Cukor: 11,0294 g
Tel.zsírsvav: 2,1381 g

Kalória: 534,07kcal
Energia: 2.232,99kJ
Zsír:: 23,2147 g
Fehérje: 23,2827 g
Szénhidrát: 59,6801 g
Só: 3,7788 g
Cukor: 8,5350 g
Tel.zsírsvav: 4,3365 g

Kalória: 487,40kcal
Energia: 2.025,78 kJ
Zsír:: 8,6908 g
Fehérje: 32,8971 g
Szénhidrát: 64,0162 g
Só: 4,1509 g
Cukor: 15,5200 g
Tel.zsírsvav: 0,3365 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
Sertés ragu leves 168 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 704 kJ	Zöldség leves 69 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 280 kJ	Lencsefozelék 249 kcal A:Glutén, Mustár, 1.040 kJ	Erdélyi zöldbableves 90 kcal A:Glutén, 375 kJ	Csontleves 68 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 272 kJ
Mákos metélt 425 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.775 kJ	Tejszínes csirkemell 144 kcal 603 kJ	Dinsztelt sertés 175 kcal 730 kJ	Paprikás burgonya virslivel 454 kcal A:Szójabab, 1.900 kJ	Párolt csirkemell 129 kcal 538 kJ
	Rizs köret 156 kcal 652 kJ	Rizsleves 122 kcal A:Zeller, 510 kJ	Csemege uborka 10 kcal A:Mustár, 41 kJ	Fott burgonya 216 kcal 904 kJ
	Párolt kukorica 160 kcal 667 kJ	Alma 52 kcal 217 kJ		Friss saláta 40 kcal 166 kJ

Kalória: 592,86 kcal
Energia: 2.479,20 kJ
Zsír: 21,2759 g
Fehérje: 22,7397 g
Szénhidrát: 74,1733 g
Só: 1,5043 g
Cukor: 17,1070 g
Tel.zsírsv: 1,7273 g

Kalória: 529,07kcal
Energia: 2.202,52kJ
Zsír: 14,3183 g
Fehérje: 35,6355 g
Szénhidrát: 80,2862 g
Só: 2,8719 g
Cukor: 10,0984 g
Tel.zsírsv: 2,6112 g

Kalória: 597,15kcal
Energia: 2.497,23 kJ
Zsír: 21,2041 g
Fehérje: 37,9224 g
Szénhidrát: 55,6716 g
Só: 3,8559 g
Cukor: 8,1365 g
Tel.zsírsv: 1,6640 g

Kalória: 553,65kcal
Energia: 2.314,88kJ
Zsír: 24,8722 g
Fehérje: 23,2709 g
Szénhidrát: 58,6344 g
Só: 3,3161 g
Cukor: 8,8094 g
Tel.zsírsv: 4,7600 g

Kalória: 452,26kcal
Energia: 1.878,81 kJ
Zsír: 7,1946 g
Fehérje: 34,8526 g
Szénhidrát: 58,1982 g
Só: 3,0725 g
Cukor: 12,4065 g
Tel.zsírsv: 0,2050 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ
Tejeskávé 112 kcal A:Tej, 468 kJ	Tej 112 kcal A:Tej, 468 kJ	Margarinos mézes kenyér 322 kcal A:Glutén, Tej, 1.348 kJ	Kakaó 27 kcal A:Tej, 113 kJ	Kakaó 27 kcal A:Tej, 113 kJ
Kifli 219 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 916 kJ	Keksz "Jó reggelt" 195 kcal A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 815 kJ		Briós 193 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 807 kJ	Kuglóf 172 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 720 kJ

Kalória:	367,68 kcal	Kalória:	343,60kcal	Kalória:	359,06kcal	Kalória:	256,79kcal	Kalória:	235,99kcal
Energia:	1.537,59 kJ	Energia:	1.436,89kJ	Energia:	1.501,56 kJ	Energia:	1.073,85kJ	Energia:	986,87 kJ
Zsír:	10,5362 g	Zsír:	13,2452 g	Zsír:	14,4012 g	Zsír:	5,0362 g	Zsír:	3,4012 g
Fehérje:	11,9518 g	Fehérje:	9,1098 g	Fehérje:	7,2818 g	Fehérje:	5,4118 g	Fehérje:	5,6018 g
Szénhidrát:	46,0684 g	Szénhidrát:	36,7094 g	Szénhidrát:	43,9164 g	Szénhidrát:	36,4324 g	Szénhidrát:	35,1574 g
Só:	1,0300 g	Só:	0,6296 g	Só:	0,0015 g	Só:	0,0200 g	Só:	0,2600 g
Cukor:	18,2000 g	Cukor:	27,2300 g	Cukor:	25,2000 g	Cukor:	10,3600 g	Cukor:	10,3600 g
Tel.zsírsv:	3,6000 g	Tel.zsírsv:	3,6000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	0,5200 g	Tel.zsírsv:	2,1400 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
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
Kifli 158 kcal A:Glutén, 659 kJ	Tej 27 kcal A:Tej, 113 kJ	Margarinos mézes kenyér 279 kcal A:Glutén, 1.167 kJ	Briós 190 kcal A:Glutén, 796 kJ	Tej 31 kcal A:Tej, 129 kJ
Tej 31 kcal A:Tej, 129 kJ	Keksz "Jó reggelt" 213 kcal A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 890 kJ		Tej 31 kcal A:Tej, 129 kJ	Lekváros táska 217 kcal A:Glutén, 908 kJ

Kalória:	225,59 kcal	Kalória:	276,74kcal	Kalória:	315,96kcal	Kalória:	258,34kcal	Kalória:	284,97kcal
Energia:	943,38 kJ	Energia:	1.157,31kJ	Energia:	1.321,33 kJ	Energia:	1.080,35kJ	Energia:	1.191,71 kJ
Zsír::	3,2264 g	Zsír::	10,4079 g	Zsír::	11,6546 g	Zsír::	7,8894 g	Zsír::	10,8503 g
Fehérje:	5,9424 g	Fehérje:	6,6984 g	Fehérje:	6,7113 g	Fehérje:	6,5417 g	Fehérje:	6,0474 g
Szénhidrát:	33,8959 g	Szénhidrát:	31,1719 g	Szénhidrát:	39,8407 g	Szénhidrát:	32,1213 g	Szénhidrát:	32,0809 g
Só:	0,3527 g	Só:	0,2429 g	Só:	0,0754 g	Só:	0,2358 g	Só:	0,1299 g
Cukor:	12,1567 g	Cukor:	15,9028 g	Cukor:	20,8000 g	Cukor:	19,2582 g	Cukor:	12,1613 g
Tel.zsírsvav:	0,8609 g	Tel.zsírsvav:	2,4696 g	Tel.zsírsvav:	3,9000 g	Tel.zsírsvav:	3,0913 g	Tel.zsírsvav:	2,0478 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2020/09/14

Hétfő
2020/09/14

Kedd
2020/09/15

Szerda
2020/09/16

Csütörtök
2020/09/17

Péntek
2020/09/18

Sajtos zsemle zöldséggel

300 kcal 1.252 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,
Szezámag, Szezámag,

**Baromfipárizsi barna
kenyérrel, zöldséggel**

268 kcal 1.121 kJ
A:Glutén, Tej, Szójabab,

Sajtos rúd

246 kcal 1.027 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,
Szezámag, Csillagfűrt,

Vajkrémes kenyér zöldséggel

207 kcal 866 kJ
A:Glutén, Tej,

Kifli kocka sajttal

148 kcal 620 kJ
A:Glutén, Tej,

Szolo

97 kcal 404 kJ

Alma

52 kcal 217 kJ

Kalória:	299,50 kcal	Kalória:	267,95kcal	Kalória:	342,30kcal	Kalória:	207,15kcal	Kalória:	200,32kcal
Energia:	1.252,48 kJ	Energia:	1.120,55kJ	Energia:	1.431,47 kJ	Energia:	866,28kJ	Energia:	837,70 kJ
Zsír::	17,6800 g	Zsír::	12,0200 g	Zsír::	15,4800 g	Zsír::	3,3100 g	Zsír::	3,4075 g
Fehérje:	11,2650 g	Fehérje:	13,7390 g	Fehérje:	11,6800 g	Fehérje:	9,7950 g	Fehérje:	7,1950 g
Szénhidrát:	18,0200 g	Szénhidrát:	31,0510 g	Szénhidrát:	48,8880 g	Szénhidrát:	33,6500 g	Szénhidrát:	39,2800 g
Só:	0,6180 g	Só:	0,9160 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,1050 g	Só:	0,6250 g
Cukor:	0,1650 g	Cukor:	0,2750 g	Cukor:	1,8000 g	Cukor:	0,7500 g	Cukor:	1,8000 g
Tel.zsírsvav:	8,4000 g	Tel.zsírsvav:	22,0500 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g	Tel.zsírsvav:	0,1350 g	Tel.zsírsvav:	0,2500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
Szalámis margarinós zsemle zöldséggel 311 kcal A:Glutén, 1.300 kJ	Baromfipárizsi barna kenyérrel, zöldséggel 287 kcal A:Glutén, 1.199 kJ	Szolo 77 kcal 322 kJ	Vajkrémes kenyér zöldséggel 244 kcal A:Glutén, 1.020 kJ	Kifli kocka sajttal 214 kcal A:Glutén, Tej, 894 kJ
		Croissant 236 kcal A:Glutén, 986 kJ		Alma 52 kcal 217 kJ

Kalória:	310,98 kcal	Kalória:	286,71kcal	Kalória:	312,85kcal	Kalória:	243,93kcal	Kalória:	265,71kcal
Energia:	1.300,49 kJ	Energia:	1.198,99kJ	Energia:	1.308,29 kJ	Energia:	1.020,07kJ	Energia:	1.111,17 kJ
Zsír::	18,6302 g	Zsír::	15,6404 g	Zsír::	11,9374 g	Zsír::	11,7104 g	Zsír::	8,5502 g
Fehérje:	7,3728 g	Fehérje:	9,7611 g	Fehérje:	5,8893 g	Fehérje:	7,2711 g	Fehérje:	4,5741 g
Szénhidrát:	18,0207 g	Szénhidrát:	29,7646 g	Szénhidrát:	32,2388 g	Szénhidrát:	30,1846 g	Szénhidrát:	43,7080 g
Só:	1,0754 g	Só:	0,7354 g	Só:	0,0660 g	Só:	0,0754 g	Só:	0,4620 g
Cukor:	0,3017 g	Cukor:	0,3267 g	Cukor:	1,6037 g	Cukor:	0,1767 g	Cukor:	1,9728 g
Tel.zsírsvav:	3,9000 g	Tel.zsírsvav:	5,2200 g	Tel.zsírsvav:	1,8652 g	Tel.zsírsvav:	3,9000 g	Tel.zsírsvav:	2,9478 g