

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"  
Dátum: 2021/02/22

Hétfő 2021/02/22	Kedd 2021/02/23	Szerda 2021/02/24	Csütörtök 2021/02/25	Péntek 2021/02/26
<b>Almaleves</b>  154 kcal A:Glutén, Tej, 643 kJ	<b>Csontleves</b>  113 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 460 kJ	<b>Tarhonya leves</b>  174 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 705 kJ	<b>Zöldség leves</b>  127 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 518 kJ	<b>Sárgaborsó leves</b>  210 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 880 kJ
<b>Zöldséges rizottó csirkemellel</b>  359 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.501 kJ	<b>Darálhúsos metélt</b>  782 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 3.269 kJ	<b>Sült csirke-comb</b>  334 kcal 1.396 kJ	<b>Grill csirkemell</b>  114 kcal 478 kJ	<b>Rántott sertésszelet</b>  341 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.427 kJ
<b>Savanyúság</b>  16 kcal 68 kJ		<b>Fott burgonya</b>  188 kcal 786 kJ	<b>Zöldbab fozelék</b>  210 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 877 kJ	<b>Rizs köret</b>  210 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 876 kJ
<b>Kenyér teljes kiorlésu</b>  173 kcal A:Glutén, 723 kJ		<b>Párolt zöldségek</b>  69 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 288 kJ	<b>Kenyér teljes kiorlésu</b>  173 kcal A:Glutén, 723 kJ	<b>Friss saláta öntettel</b>  98 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 411 kJ

Kalória: 701,68 kcal  
Energia: 2.934,14 kJ  
Zsír:: 16,8584 g  
Fehérje: 37,5181 g  
Szénhidrát: 110,6468 g  
Só: 3,0964 g  
Cukor: 22,9076 g  
Tel.zsírsvav: 1,1290 g

Kalória: 894,55kcal  
Energia: 3.728,42kJ  
Zsír:: 42,3008 g  
Fehérje: 41,2952 g  
Szénhidrát: 87,6554 g  
Só: 3,1279 g  
Cukor: 6,8900 g  
Tel.zsírsvav: 5,2906 g

Kalória: 764,81kcal  
Energia: 3.174,95 kJ  
Zsír:: 25,3287 g  
Fehérje: 61,0776 g  
Szénhidrát: 73,9261 g  
Só: 3,8354 g  
Cukor: 12,9252 g  
Tel.zsírsvav: 7,7313 g

Kalória: 623,58kcal  
Energia: 2.596,50kJ  
Zsír:: 20,4121 g  
Fehérje: 40,7707 g  
Szénhidrát: 70,2628 g  
Só: 3,1652 g  
Cukor: 9,5642 g  
Tel.zsírsvav: 1,1157 g

Kalória: 859,57kcal  
Energia: 3.594,49 kJ  
Zsír:: 22,9157 g  
Fehérje: 43,1903 g  
Szénhidrát: 132,4863 g  
Só: 3,3652 g  
Cukor: 11,8942 g  
Tel.zsírsvav: 1,8994 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"  
Dátum: 2021/02/22

Hétfő 2021/02/22	Kedd 2021/02/23	Szerda 2021/02/24	Csütörtök 2021/02/25	Péntek 2021/02/26
<b>Almaleves</b>  154 kcal A:Glutén, Tej, 643 kJ	<b>Csontleves</b>  110 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 447 kJ	<b>Tarhonya leves</b>  174 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 705 kJ	<b>Zöldség leves</b>  127 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 518 kJ	<b>Sárgaborsó leves</b>  210 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 880 kJ
<b>Zöldséges rizottó csirkemellel</b>  359 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.501 kJ	<b>Darálhúsos metélt</b>  782 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 3.269 kJ	<b>Sült csirke-comb</b>  334 kcal 1.396 kJ	<b>Zöldbab fozelék</b>  210 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 877 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b>  252 kcal 1.052 kJ
<b>Savanyúság</b>  16 kcal 68 kJ	<b>Alma</b>  57 kcal 239 kJ	<b>Burgonya köret</b>  213 kcal 890 kJ	<b>Grill csirkemell</b>  114 kcal 478 kJ	<b>Rántott sajt</b>  306 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.279 kJ
<b>Kenyér teljes kiorlésu</b>  187 kcal A:Glutén, 782 kJ		<b>Párolt zöldségek</b>  69 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 288 kJ	<b>Narancs</b>  37 kcal 156 kJ	
			<b>Kenyér teljes kiorlésu</b>  187 kcal A:Glutén, 782 kJ	

Kalória:	715,68 kcal	Kalória:	948,75kcal	Kalória:	789,62kcal	Kalória:	674,81kcal	Kalória:	767,87kcal
Energia:	2.992,69 kJ	Energia:	3.955,08kJ	Energia:	3.278,71 kJ	Energia:	2.810,75kJ	Energia:	3.211,02 kJ
Zsír:	14,7584 g	Zsír:	42,4008 g	Zsír:	28,0887 g	Zsír:	18,4921 g	Zsír:	26,1948 g
Fehérje:	36,2581 g	Fehérje:	41,3952 g	Fehérje:	61,0776 g	Fehérje:	40,0507 g	Fehérje:	31,2240 g
Szénhidrát:	116,2468 g	Szénhidrát:	102,2454 g	Szénhidrát:	73,9261 g	Szénhidrát:	83,5128 g	Szénhidrát:	90,4720 g
Só:	3,5164 g	Só:	3,1279 g	Só:	3,8354 g	Só:	3,5852 g	Só:	2,8998 g
Cukor:	22,9076 g	Cukor:	8,1200 g	Cukor:	12,9252 g	Cukor:	9,5642 g	Cukor:	8,4217 g
Tel.zsírsvav:	1,1290 g	Tel.zsírsvav:	5,2906 g	Tel.zsírsvav:	8,0313 g	Tel.zsírsvav:	1,1157 g	Tel.zsírsvav:	8,5045 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁL.TISK"FELSŐ EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2021/02/22

Hétfő 2021/02/22	Kedd 2021/02/23	Szerda 2021/02/24	Csütörtök 2021/02/25	Péntek 2021/02/26
<b>Almaleves</b> 147 kcal 616 kJ	<b>Csontleves</b> 106 kcal A:Zeller, 432 kJ	<b>Rizsleves</b> 129 kcal A:Zeller, 538 kJ	<b>Zöldség leves</b> 69 kcal A:Zeller, 276 kJ	<b>Sárgaborsó leves</b> 208 kcal 869 kJ
<b>Zöldséges rizottó csirkemellel</b> 384 kcal 1.605 kJ	<b>Darálthúsos metélt</b> 568 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.375 kJ	<b>Sült csirke-comb</b> 170 kcal 711 kJ	<b>Zöldbab fozelék</b> 171 kcal 716 kJ	<b>Natur sertésszelet</b> 196 kcal 819 kJ
<b>Savanyúság</b> 16 kcal 68 kJ		<b>Burgonya köret</b> 260 kcal 1.086 kJ	<b>Narancs</b> 50 kcal 208 kJ	<b>Rizs köret</b> 208 kcal 871 kJ
<b>Kenyér</b> 77 kcal A:Glutén, 324 kJ		<b>Párolt zöldségek</b> 43 kcal 182 kJ	<b>Grill csirkemell</b> 114 kcal 478 kJ	<b>Friss saláta</b> 4 kcal 18 kJ
			<b>Kenyér</b> 210 kcal A:Glutén, 877 kJ	

Kalória: 624,66 kcal  
Energia: 2.612,07 kJ  
Zsír:: 12,0166 g  
Fehérje: 32,6803 g  
Szénhidrát: 105,2177 g  
Só: 3,6900 g  
Cukor: 37,0470 g  
Tel.zsírsvav: 1,4275 g

Kalória: 674,29kcal  
Energia: 2.807,33kJ  
Zsír:: 25,0832 g  
Fehérje: 26,1222 g  
Szénhidrát: 82,1754 g  
Só: 2,8630 g  
Cukor: 2,9550 g  
Tel.zsírsvav: 2,8525 g

Kalória: 602,04kcal  
Energia: 2.517,65 kJ  
Zsír:: 23,0187 g  
Fehérje: 31,6448 g  
Szénhidrát: 65,5449 g  
Só: 4,1976 g  
Cukor: 11,7877 g  
Tel.zsírsvav: 4,7211 g

Kalória: 613,80kcal  
Energia: 2.555,60kJ  
Zsír:: 13,0606 g  
Fehérje: 33,7035 g  
Szénhidrát: 89,3845 g  
Só: 3,1232 g  
Cukor: 9,1142 g  
Tel.zsírsvav: 1,0150 g

Kalória: 616,27kcal  
Energia: 2.577,03 kJ  
Zsír:: 21,8506 g  
Fehérje: 35,1609 g  
Szénhidrát: 87,8685 g  
Só: 2,4036 g  
Cukor: 0,4072 g  
Tel.zsírsvav: 1,3105 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK EBÉD  
Dátum: 2021/02/22

Hétfő 2021/02/22	Kedd 2021/02/23	Szerda 2021/02/24	Csütörtök 2021/02/25	Péntek 2021/02/26
<b>Alma</b> 52 kcal 217 kJ	<b>Csontleves</b> 103 kcal 417 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	<b>Tarhonya leves</b> 164 kcal 667 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	<b>Zöldség leves</b> 111 kcal 454 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	<b>Sárgaborsó leves</b> 159 kcal 666 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,
<b>Zöldséges rizottó csirkemellel</b> 332 kcal 1.387 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	<b>Darálthúsos metélt</b> 684 kcal 2.860 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	<b>Sült csirke-comb</b> 267 kcal 1.117 kJ	<b>Zöldbab fozelék</b> 182 kcal 763 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	<b>Rántott sertésszelet</b> 288 kcal 1.203 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,
<b>Savanyúság</b> 14 kcal 60 kJ		<b>Fott burgonya</b> 188 kcal 786 kJ	<b>Grill csirkemell</b> 114 kcal 478 kJ	<b>Rizs köret</b> 186 kcal 779 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,
<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 127 kcal 530 kJ A:Glutén,		<b>Párolt zöldségek</b> 45 kcal 187 kJ	<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 127 kcal 530 kJ A:Glutén,	<b>Friss saláta öntettel</b> 98 kcal 411 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,

Kalória: 524,89 kcal  
Energia: 2.195,04 kJ  
Zsír:: 10,6610 g  
Fehérje: 29,0450 g  
Szénhidrát: 98,9800 g  
Só: 3,4440 g  
Cukor: 5,3400 g  
Tel.zsírsvav: 0,9820 g

Kalória: 786,72kcal  
Energia: 3.277,51kJ  
Zsír:: 37,8118 g  
Fehérje: 36,6384 g  
Szénhidrát: 75,6334 g  
Só: 3,1025 g  
Cukor: 6,1870 g  
Tel.zsírsvav: 5,2306 g

Kalória: 664,23kcal  
Energia: 2.756,92 kJ  
Zsír:: 20,6896 g  
Fehérje: 50,3131 g  
Szénhidrát: 68,8101 g  
Só: 3,4150 g  
Cukor: 11,7544 g  
Tel.zsírsvav: 5,9441 g

Kalória: 534,60kcal  
Energia: 2.225,65kJ  
Zsír:: 16,9870 g  
Fehérje: 35,8432 g  
Szénhidrát: 58,4183 g  
Só: 3,1466 g  
Cukor: 8,2551 g  
Tel.zsírsvav: 0,9955 g

Kalória: 731,60kcal  
Energia: 3.059,35 kJ  
Zsír:: 20,2001 g  
Fehérje: 37,5854 g  
Szénhidrát: 111,5218 g  
Só: 3,8142 g  
Cukor: 10,7882 g  
Tel.zsírsvav: 1,4021 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2021/02/22

Hétfő 2021/02/22	Kedd 2021/02/23	Szerda 2021/02/24	Csütörtök 2021/02/25	Péntek 2021/02/26
<b>Almaleves</b>  120 kcal A:Glutén, 503 kJ	<b>Csontleves</b>  96 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 387 kJ	<b>Rizsleves</b>  126 kcal A:Zeller, 529 kJ	<b>Zöldség leves</b>  70 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 282 kJ	<b>Sárgaborsó leves</b>  81 kcal 340 kJ
<b>Zöldséges rizottó csirkemellel</b>  358 kcal A:Tej, 1.496 kJ	<b>Darálthúsos metélt</b>  491 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.053 kJ	<b>Sült csirke-comb</b>  150 kcal 628 kJ	<b>Grill csirkemell</b>  114 kcal 478 kJ	<b>Natur sertésszelet</b>  204 kcal 855 kJ
<b>Savanyúság</b>  9 kcal A:Zeller, Mustár, 38 kJ		<b>Burgonya köret</b>  229 kcal 959 kJ	<b>Zöldbab fozelék</b>  164 kcal A:Glutén, Tej, 685 kJ	<b>Rizs köret</b>  202 kcal 844 kJ
		<b>Párolt zöldségek</b>  39 kcal 141 kJ	<b>Kenyér</b>  132 kcal A:Glutén, 550 kJ	<b>Friss saláta</b>  18 kcal 77 kJ

Kalória:	487,13 kcal	Kalória:	586,62kcal	Kalória:	544,62kcal	Kalória:	479,48kcal	Kalória:	505,93kcal
Energia:	2.036,94 kJ	Energia:	2.440,69kJ	Energia:	2.256,76 kJ	Energia:	1.995,16kJ	Energia:	2.115,62 kJ
Zsír:	11,4835 g	Zsír:	23,9511 g	Zsír:	22,3953 g	Zsír:	11,7272 g	Zsír:	18,8025 g
Fehérje:	30,8452 g	Fehérje:	23,9824 g	Fehérje:	28,5710 g	Fehérje:	32,0049 g	Fehérje:	30,6336 g
Szénhidrát:	70,5492 g	Szénhidrát:	64,7839 g	Szénhidrát:	55,9475 g	Szénhidrát:	58,5359 g	Szénhidrát:	73,3940 g
Só:	2,0523 g	Só:	2,7390 g	Só:	4,9705 g	Só:	2,5515 g	Só:	1,7620 g
Cukor:	23,6400 g	Cukor:	3,0650 g	Cukor:	10,2472 g	Cukor:	20,4023 g	Cukor:	1,7394 g
Tel.zsírsvav:	2,3035 g	Tel.zsírsvav:	2,1710 g	Tel.zsírsvav:	4,2506 g	Tel.zsírsvav:	2,1253 g	Tel.zsírsvav:	7,0684 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"  
Dátum: 2021/02/22

Hétfő 2021/02/22	Kedd 2021/02/23	Szerda 2021/02/24	Csütörtök 2021/02/25	Péntek 2021/02/26
Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tej 112 kcal A:Tej, 468 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ
Karamellás tej 150 kcal A:Tej, 627 kJ	Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 292 kcal A:Glutén, 1.221 kJ	Kakaó 135 kcal A:Tej, 566 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Sajtos kenyér zöldséggel 364 kcal A:Glutén, Tej, 1.523 kJ
Fonott kalács 172 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezámmag, 720 kJ		Zala felvágott teljeskiorlésu kenyérrel zöldséggel 349 kcal A:Glutén, 1.459 kJ	Mogyorókrémes kenyér 208 kcal A:Glutén, Tej, Földimogyoró, 869 kJ	Kakaó 135 kcal A:Tej, 566 kJ

Kalória:	358,92 kcal	Kalória:	328,72kcal	Kalória:	520,86kcal	Kalória:	356,42kcal	Kalória:	536,23kcal
Energia:	1.500,96 kJ	Energia:	1.374,67kJ	Energia:	2.178,18 kJ	Energia:	1.490,50kJ	Energia:	2.242,47 kJ
Zsír:	6,6812 g	Zsír:	12,2252 g	Zsír:	20,3212 g	Zsír:	8,8212 g	Zsír:	23,2812 g
Fehérje:	10,2418 g	Fehérje:	15,8568 g	Fehérje:	20,9368 g	Fehérje:	10,9418 g	Fehérje:	24,2168 g
Szénhidrát:	54,3614 g	Szénhidrát:	32,5764 g	Szénhidrát:	53,6364 g	Szénhidrát:	47,3414 g	Szénhidrát:	48,1964 g
Só:	0,5000 g	Só:	0,0180 g	Só:	0,9980 g	Só:	0,7400 g	Só:	0,9260 g
Cukor:	32,0000 g	Cukor:	9,0150 g	Cukor:	15,8950 g	Cukor:	18,2000 g	Cukor:	16,0150 g
Tel.zsírsvav:	4,2200 g	Tel.zsírsvav:	3,9000 g	Tel.zsírsvav:	8,6600 g	Tel.zsírsvav:	3,6000 g	Tel.zsírsvav:	12,5000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2021/02/22

Hétfő 2021/02/22	Kedd 2021/02/23	Szerda 2021/02/24	Csütörtök 2021/02/25	Péntek 2021/02/26
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
Tej 34 kcal A:Tej, 143 kJ	Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 272 kcal A:Glutén, 1.137 kJ	Tej 34 kcal A:Tej, 143 kJ	Lekváros kenyér margarinnal 421 kcal A:Glutén, 1.762 kJ	Tej 34 kcal A:Tej, 143 kJ
Briós 115 kcal A:Glutén, 483 kJ		Zala felvágott teljeskiorlésu kenyérrel zöldséggel 297 kcal A:Glutén, 1.241 kJ		Baromfipárizsi barna kenyérrel, zöldséggel 290 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.211 kJ

Kalória:	186,34 kcal	Kalória:	308,64kcal	Kalória:	367,72kcal	Kalória:	458,11kcal	Kalória:	360,44kcal
Energia:	779,24 kJ	Energia:	1.290,69kJ	Energia:	1.537,76 kJ	Energia:	1.915,78kJ	Energia:	1.507,34 kJ
Zsír::	2,7497 g	Zsír::	12,4422 g	Zsír::	17,4032 g	Zsír::	10,1148 g	Zsír::	17,0732 g
Fehérje:	4,9543 g	Fehérje:	12,1668 g	Fehérje:	12,4668 g	Fehérje:	8,3070 g	Fehérje:	12,0318 g
Szénhidrát:	25,8828 g	Szénhidrát:	30,7464 g	Szénhidrát:	33,7278 g	Szénhidrát:	71,5950 g	Szénhidrát:	33,3453 g
Só:	0,2126 g	Só:	0,1170 g	Só:	0,8496 g	Só:	0,8784 g	Só:	0,6846 g
Cukor:	21,8620 g	Cukor:	9,2940 g	Cukor:	12,6960 g	Cukor:	33,1140 g	Cukor:	12,6360 g
Tel.zsírsvav:	1,5450 g	Tel.zsírsvav:	3,9000 g	Tel.zsírsvav:	6,1200 g	Tel.zsírsvav:	2,8110 g	Tel.zsírsvav:	6,1875 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"  
Dátum: 2021/02/22

Hétfő 2021/02/22	Kedd 2021/02/23	Szerda 2021/02/24	Csütörtök 2021/02/25	Péntek 2021/02/26
<b>Zöldfuszeres szendvicskrém</b>  173 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, 722 kJ	<b>Puding</b>  121 kcal A:Tej, 507 kJ	<b>Meggyes pite</b>  351 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.468 kJ	<b>Sajtos rúd</b>  202 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 845 kJ	<b>Müzli szelet</b>  77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ
	<b>Kifli</b>  148 kcal A:Glutén, 617 kJ		<b>Alma</b>  52 kcal 217 kJ	<b>Banán</b>  211 kcal 882 kJ

Kalória:	172,63 kcal	Kalória:	268,75kcal	Kalória:	351,00kcal	Kalória:	254,00kcal	Kalória:	288,11kcal
Energia:	721,94 kJ	Energia:	1.123,89kJ	Energia:	1.467,85 kJ	Energia:	1.062,20kJ	Energia:	1.204,84 kJ
Zsír::	4,1000 g	Zsír::	4,1500 g	Zsír::	14,0000 g	Zsír::	10,0000 g	Zsír::	2,6000 g
Fehérje:	7,1860 g	Fehérje:	6,9250 g	Fehérje:	4,7000 g	Fehérje:	4,8000 g	Fehérje:	3,4000 g
Szénhidrát:	26,6560 g	Szénhidrát:	50,9250 g	Szénhidrát:	52,0000 g	Szénhidrát:	36,8000 g	Szénhidrát:	61,8000 g
Só:	0,2960 g	Só:	0,4500 g	Só:	0,1100 g	Só:	0,5450 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	0,7560 g	Cukor:	15,0000 g	Cukor:	28,0000 g	Cukor:	2,4000 g	Cukor:	4,2000 g
Tel.zsírsvav:	1,5120 g	Tel.zsírsvav:	2,0000 g	Tel.zsírsvav:	6,0000 g	Tel.zsírsvav:	4,6000 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g



Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2021/02/22

Hétfő 2021/02/22	Kedd 2021/02/23	Szerda 2021/02/24	Csütörtök 2021/02/25	Péntek 2021/02/26
<b>Zöldfuszeres szendvicskrém</b>  208 kcal A:Glutén, 817 kJ	<b>Údít</b>  82 kcal 343 kJ	<b>Almás rétes</b>  168 kcal A:Glutén, 705 kJ	<b>Croissant</b>  190 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 797 kJ	<b>Banán</b>  105 kcal 441 kJ
	<b>Kifli</b>  127 kcal A:Glutén, 530 kJ		<b>Alma</b>  52 kcal 217 kJ	<b>Müzli szelet</b>  39 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 162 kJ

Kalória:	207,88 kcal	Kalória:	208,65kcal	Kalória:	168,49kcal	Kalória:	242,49kcal	Kalória:	144,15kcal
Energia:	817,31 kJ	Energia:	872,55kJ	Energia:	704,62 kJ	Energia:	1.014,06kJ	Energia:	602,84 kJ
Zsír::	10,3850 g	Zsír::	1,0770 g	Zsír::	5,5285 g	Zsír::	11,5085 g	Zsír::	1,2297 g
Fehérje:	5,5050 g	Fehérje:	4,0690 g	Fehérje:	1,4690 g	Fehérje:	3,2300 g	Fehérje:	1,7436 g
Szénhidrát:	22,8850 g	Szénhidrát:	45,8550 g	Szénhidrát:	27,4025 g	Szénhidrát:	32,2845 g	Szénhidrát:	31,1100 g
Só:	0,0210 g	Só:	0,3070 g	Só:	0,0054 g	Só:	0,1804 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	0,0150 g	Cukor:	19,4000 g	Cukor:	0,0045 g	Cukor:	5,8295 g	Cukor:	1,8900 g
Tel.zsírsvav:	3,9000 g	Tel.zsírsvav:	0,2000 g	Tel.zsírsvav:	1,1700 g	Tel.zsírsvav:	5,0200 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g