

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK EBÉD  
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
<b>Zöldborsó fozelék</b> 289 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.181 kJ	<b>Barackos almaleves</b> 148 kcal A:Glutén, Tej, 619 kJ	<b>Lencse leves</b> 201 kcal A:Glutén, Mustár, 841 kJ	<b>Rostos gyümölcslé 0,2 l</b> 90 kcal 376 kJ	<b>Paradicsom leves</b> 176 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 734 kJ
<b>Fott kemény tojás</b> 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	<b>Rántott párizsi</b> 368 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 1.539 kJ	<b>Harcsa paprikás</b> 149 kcal A:Tej, Halak, 621 kJ	<b>Pizza</b> 500 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 2.091 kJ	<b>Sült csirke-comb</b> 267 kcal 1.117 kJ
<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 124 kcal A:Glutén, 516 kJ	<b>Burgonya köret</b> 232 kcal 972 kJ	<b>Rizs köret</b> 177 kcal 740 kJ	<b>Alma</b> 52 kcal 217 kJ	<b>Zöldséges bulgur</b> 270 kcal A:Glutén, 1.128 kJ
<b>Gulyásleves</b> 284 kcal A:Glutén, Tojás, 1.186 kJ	<b>Fejeskáposzta saláta</b> 48 kcal 201 kJ	<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 124 kcal A:Glutén, 516 kJ		

Kalória: 736,16 kcal  
Energia: 3.052,37 kJ  
Zsír:: 32,5388 g  
Fehérje: 39,3103 g  
Szénhidrát: 68,5438 g  
Só: 2,1279 g  
Cukor: 18,0313 g  
Tel.zsírsvav: 7,0698 g

Kalória: 796,70kcal  
Energia: 3.330,98kJ  
Zsír:: 29,7191 g  
Fehérje: 20,7491 g  
Szénhidrát: 87,3892 g  
Só: 3,0320 g  
Cukor: 31,9195 g  
Tel.zsírsvav: 10,0410 g

Kalória: 650,19kcal  
Energia: 2.719,03 kJ  
Zsír:: 18,6854 g  
Fehérje: 35,4001 g  
Szénhidrát: 104,5850 g  
Só: 1,8827 g  
Cukor: 2,5924 g  
Tel.zsírsvav: 4,1164 g

Kalória: 642,00kcal  
Energia: 2.684,78kJ  
Zsír:: 78,4000 g  
Fehérje: 53,3000 g  
Szénhidrát: 133,3000 g  
Só: 1,0200 g  
Cukor: 23,8000 g  
Tel.zsírsvav: 0,0000 g

Kalória: 712,81kcal  
Energia: 2.978,83 kJ  
Zsír:: 22,8338 g  
Fehérje: 49,9548 g  
Szénhidrát: 80,2356 g  
Só: 1,5912 g  
Cukor: 15,7264 g  
Tel.zsírsvav: 3,9786 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
<b>Alföldi gulyásleves</b> 179 kcal A:Glutén, 750 kJ	<b>Barackos almaleves</b> 98 kcal A:Glutén, 410 kJ	<b>Lencse leves</b> 218 kcal A:Glutén, Mustár, 910 kJ	<b>Rostos gyümölcslé 0,2 l</b> 90 kcal 376 kJ	<b>Paradicsom leves</b> 130 kcal A:Glutén, Zeller, 543 kJ
<b>Zöldborsó fozelék</b> 234 kcal A:Glutén, 953 kJ	<b>Rántott párizsi</b> 271 kcal A:Glutén, Tojás, 1.132 kJ	<b>Harcsa paprikás</b> 106 kcal A:Halak, 444 kJ	<b>Pizza</b> 634 kcal A:Glutén, Szójabab, 2.650 kJ	<b>Sült csirke-comb</b> 267 kcal 1.117 kJ
<b>Fott kemény tojás</b> 27 kcal A:Tojás, 112 kJ	<b>Burgonya köret</b> 248 kcal 1.038 kJ	<b>Rizs köret</b> 194 kcal 809 kJ	<b>Alma</b> 52 kcal 217 kJ	<b>Zöldséges bulgur</b> 230 kcal A:Glutén, 964 kJ
<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 124 kcal A:Glutén, 516 kJ	<b>Fejeskáposzta saláta</b> 48 kcal 201 kJ	<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 124 kcal A:Glutén, 516 kJ		
<b>Natur halfilé</b> 67 kcal A:Halak, 280 kJ	<b>Natur sertésszelet</b> 85 kcal 355 kJ			

Kalória: 630,82 kcal  
Energia: 2.611,92 kJ  
Zsír:: 24,2203 g  
Fehérje: 39,0741 g  
Szénhidrát: 58,0206 g  
Só: 0,0420 g  
Cukor: 13,1383 g  
Tel.zsírsv: 1,5796 g

Kalória: 749,93kcal  
Energia: 3.135,43kJ  
Zsír:: 30,3777 g  
Fehérje: 21,4584 g  
Szénhidrát: 77,6950 g  
Só: 0,9967 g  
Cukor: 28,7887 g  
Tel.zsírsv: 7,4953 g

Kalória: 640,89kcal  
Energia: 2.680,14 kJ  
Zsír:: 18,1690 g  
Fehérje: 34,8553 g  
Szénhidrát: 103,9983 g  
Só: 0,0509 g  
Cukor: 2,0044 g  
Tel.zsírsv: 1,6818 g

Kalória: 775,60kcal  
Energia: 3.243,48kJ  
Zsír:: 14,8200 g  
Fehérje: 18,9800 g  
Szénhidrát: 138,2400 g  
Só: 0,2020 g  
Cukor: 27,3000 g  
Tel.zsírsv: 0,0100 g

Kalória: 627,84kcal  
Energia: 2.623,50 kJ  
Zsír:: 22,2298 g  
Fehérje: 46,7028 g  
Szénhidrát: 63,8636 g  
Só: 0,2504 g  
Cukor: 13,0144 g  
Tel.zsírsv: 3,8070 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"  
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
<b>Gulyásleves</b> 312 kcal A:Glutén, Tojás, 1.304 kJ	<b>Barackos almaleves</b> 169 kcal A:Glutén, Tej, 707 kJ	<b>Lencse leves</b> 249 kcal A:Glutén, Mustár, 1.040 kJ	<b>Rostos gyümölcslé 100%</b> 90 kcal 376 kJ	<b>Paradicsom leves</b> 167 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 694 kJ
<b>Fott kemény tojás</b> 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	<b>Rántott párizsi</b> 371 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 1.551 kJ	<b>Harcsa paprikás</b> 149 kcal A:Tej, Halak, 621 kJ	<b>Pizza</b> 521 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélek, 2.178 kJ	<b>Sült csirke-comb</b> 275 kcal 1.151 kJ
<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 124 kcal A:Glutén, 516 kJ	<b>Burgonya köret</b> 205 kcal 859 kJ	<b>Rizs köret</b> 233 kcal 976 kJ	<b>Alma</b> 57 kcal 239 kJ	<b>Zöldséges bulgur</b> 300 kcal A:Glutén, 1.253 kJ
<b>Zöldborsó fozelék</b> 297 kcal A:Glutén, Tej, 1.215 kJ	<b>Fejeskáposzta saláta</b> 56 kcal 232 kJ	<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 124 kcal A:Glutén, 516 kJ		

Kalória: 772,30 kcal  
Energia: 3.203,50 kJ  
Zsír:: 32,2368 g  
Fehérje: 42,6342 g  
Szénhidrát: 73,4994 g  
Só: 2,1271 g  
Cukor: 19,9652 g  
Tel.zsírsvav: 7,4787 g

Kalória: 801,20kcal  
Energia: 3.349,66kJ  
Zsír:: 30,5042 g  
Fehérje: 20,2819 g  
Szénhidrát: 85,5153 g  
Só: 3,8190 g  
Cukor: 33,9370 g  
Tel.zsírsvav: 10,3590 g

Kalória: 754,17kcal  
Energia: 3.153,88 kJ  
Zsír:: 25,2340 g  
Fehérje: 37,6558 g  
Szénhidrát: 115,7443 g  
Só: 3,0752 g  
Cukor: 2,8806 g  
Tel.zsírsvav: 4,8513 g

Kalória: 668,00kcal  
Energia: 2.793,51kJ  
Zsír:: 78,4700 g  
Fehérje: 53,6000 g  
Szénhidrát: 139,2800 g  
Só: 1,3200 g  
Cukor: 27,5800 g  
Tel.zsírsvav: 0,0000 g

Kalória: 741,64kcal  
Energia: 3.099,10 kJ  
Zsír:: 20,7054 g  
Fehérje: 51,6199 g  
Szénhidrát: 90,7048 g  
Só: 2,3360 g  
Cukor: 16,3777 g  
Tel.zsírsvav: 3,7489 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"  
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
<b>Gulyásleves</b> 312 kcal A:Glutén, Tojás, 1.304 kJ	<b>Barackos almaleves</b> 169 kcal A:Glutén, Tej, 707 kJ	<b>Lencse leves</b> 216 kcal A:Glutén, Mustár, 902 kJ	<b>Rostos gyümölcslé 100%</b> 90 kcal 376 kJ	<b>Paradicsom leves</b> 167 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 694 kJ
<b>Főtt kemény tojás</b> 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	<b>Eszterházy sertés szelet</b> 326 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.362 kJ	<b>Harcsa paprikás</b> 147 kcal A:Tej, Halak, 613 kJ	<b>Pizza</b> 531 kcal 2.221 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,	<b>Rántott sertésszelet</b> 335 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.402 kJ
<b>Szolo</b> 73 kcal 303 kJ	<b>Burgonya köret</b> 188 kcal 786 kJ	<b>Tészta köret durum</b> 332 kcal A:Glutén, Tojás, 1.389 kJ	<b>Alma</b> 57 kcal 239 kJ	<b>Zöldséges bulgur</b> 322 kcal A:Glutén, 1.347 kJ
<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 124 kcal A:Glutén, 516 kJ	<b>Kenyér teljes kiorlésu</b> 134 kcal A:Glutén, 558 kJ	<b>Alma</b> 57 kcal 239 kJ		
<b>Zöldborsó fozelék</b> 297 kcal A:Glutén, Tej, 1.215 kJ				

Kalória: 844,83 kcal  
Energia: 3.506,80 kJ  
Zsír:: 32,5068 g  
Fehérje: 43,1742 g  
Szénhidrát: 89,7894 g  
Só: 2,1271 g  
Cukor: 21,3152 g  
Tel.zsírsvav: 7,4787 g

Kalória: 816,28kcal  
Energia: 3.413,22kJ  
Zsír:: 27,5842 g  
Fehérje: 31,5878 g  
Szénhidrát: 92,8257 g  
Só: 2,3618 g  
Cukor: 26,5160 g  
Tel.zsírsvav: 9,0510 g

Kalória: 751,71kcal  
Energia: 3.143,56 kJ  
Zsír:: 16,8390 g  
Fehérje: 37,1678 g  
Szénhidrát: 108,7323 g  
Só: 3,2419 g  
Cukor: 5,7096 g  
Tel.zsírsvav: 4,3463 g

Kalória: 678,40kcal  
Energia: 2.837,00kJ  
Zsír:: 78,5000 g  
Fehérje: 53,7400 g  
Szénhidrát: 141,5800 g  
Só: 1,4700 g  
Cukor: 29,3800 g  
Tel.zsírsvav: 0,0000 g

Kalória: 824,02kcal  
Energia: 3.443,62 kJ  
Zsír:: 21,4888 g  
Fehérje: 38,9577 g  
Szénhidrát: 111,0302 g  
Só: 2,5760 g  
Cukor: 20,3217 g  
Tel.zsírsvav: 1,9929 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁL.TISK"FELSŐ EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
<b>Álföldi gulyásleves</b>  227 kcal A:Glutén, 950 kJ	<b>Barackos almaleves</b>  112 kcal A:Glutén, 469 kJ	<b>Lencse leves</b>  249 kcal A:Glutén, Mustár, 1.040 kJ	<b>Rostos gyümölcslé 100%</b>  90 kcal 376 kJ	<b>Paradicsom leves</b>  158 kcal A:Glutén, Zeller, 660 kJ
<b>Zöldborsó fozelék</b>  255 kcal A:Glutén, 1.042 kJ	<b>Rántott párizsi</b>  308 kcal A:Glutén, Tojás, 1.290 kJ	<b>Harcsa paprikás</b>  106 kcal A:Halak, 443 kJ	<b>Pizza</b>  634 kcal A:Glutén, Szójabab, 2.650 kJ	<b>Sült csirke-comb</b>  369 kcal 1.543 kJ
<b>Főtt kemény tojás</b>  27 kcal A:Tojás, 112 kJ	<b>Burgonya köret</b>  205 kcal 859 kJ	<b>Rizs köret</b>  233 kcal 976 kJ	<b>Alma</b>  57 kcal 239 kJ	<b>Zöldséges bulgur</b>  284 kcal A:Glutén, 1.187 kJ
<b>Natur halfilé</b>  78 kcal A:Halak, 328 kJ	<b>Fejeskáposzta saláta</b>  56 kcal 232 kJ	<b>Kenyér teljes kiorlésu</b>  124 kcal A:Glutén, 516 kJ		
	<b>Natur sertésszelet</b>  65 kcal 274 kJ			

Kalória: 587,98 kcal  
Energia: 2.432,71 kJ  
Zsír:: 25,8298 g  
Fehérje: 38,0604 g  
Szénhidrát: 40,2979 g  
Só: 0,0481 g  
Cukor: 14,7670 g  
Tel.zsírsvav: 1,8956 g

Kalória: 747,21kcal  
Energia: 3.123,88kJ  
Zsír:: 27,8773 g  
Fehérje: 23,2344 g  
Szénhidrát: 77,9127 g  
Só: 1,8810 g  
Cukor: 31,5073 g  
Tel.zsírsvav: 5,9947 g

Kalória: 711,66kcal  
Energia: 2.976,10 kJ  
Zsír:: 21,0214 g  
Fehérje: 37,1148 g  
Szénhidrát: 115,1595 g  
Só: 0,0584 g  
Cukor: 2,2926 g  
Tel.zsírsvav: 2,0149 g

Kalória: 780,80kcal  
Energia: 3.265,23kJ  
Zsír:: 14,8300 g  
Fehérje: 19,0000 g  
Szénhidrát: 139,6200 g  
Só: 0,2020 g  
Cukor: 27,4800 g  
Tel.zsírsvav: 0,0100 g

Kalória: 811,18kcal  
Energia: 3.389,92 kJ  
Zsír:: 29,2344 g  
Fehérje: 63,9619 g  
Szénhidrát: 80,9168 g  
Só: 0,9768 g  
Cukor: 13,6597 g  
Tel.zsírsvav: 5,1280 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"  
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
<b>Tea</b> 37 kcal 154 kJ	<b>Tea</b> 37 kcal 154 kJ	<b>Tea</b> 37 kcal 154 kJ	<b>Tea</b> 37 kcal 154 kJ	<b>Tea</b> 37 kcal 154 kJ
<b>Kakaó</b> 111 kcal A:Tej, Szójabab, 464 kJ	<b>Gabonapehely</b> 117 kcal A:Szójabab, 491 kJ	<b>Húskrémes kenyér zöldséggel</b> 260 kcal A:Glutén, Tej, 1.085 kJ	<b>Sonkaszalámis kenyér</b> 179 kcal A:Glutén, Tej, 749 kJ	<b>Tojáskrémes kenyér</b> 214 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szójabab, Diófélék, 895 kJ
<b>Kifli</b> 73 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 304 kJ	<b>Tej</b> 92 kcal A:Tej, 385 kJ			

Kalória:	220,24 kcal	Kalória:	246,02kcal	Kalória:	296,25kcal	Kalória:	215,87kcal	Kalória:	250,75kcal
Energia:	921,04 kJ	Energia:	1.028,82kJ	Energia:	1.238,63 kJ	Energia:	902,74kJ	Energia:	1.048,60 kJ
Zsír::	4,9222 g	Zsír::	4,2912 g	Zsír::	10,8065 g	Zsír::	3,3512 g	Zsír::	11,3462 g
Fehérje:	9,5958 g	Fehérje:	8,4618 g	Fehérje:	13,7352 g	Fehérje:	12,3268 g	Fehérje:	7,7888 g
Szénhidrát:	20,5874 g	Szénhidrát:	33,6414 g	Szénhidrát:	29,0637 g	Szénhidrát:	24,3614 g	Szénhidrát:	26,6794 g
Só:	0,2750 g	Só:	0,2780 g	Só:	1,0000 g	Só:	0,1050 g	Só:	1,0020 g
Cukor:	22,3000 g	Cukor:	29,1000 g	Cukor:	9,0000 g	Cukor:	9,7500 g	Cukor:	9,7200 g
Tel.zsírsvav:	2,0000 g	Tel.zsírsvav:	2,2700 g	Tel.zsírsvav:	3,5000 g	Tel.zsírsvav:	0,1350 g	Tel.zsírsvav:	2,0400 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2022/09/26

<b>Hétfő</b> <b>2022/09/26</b>	<b>Kedd</b> <b>2022/09/27</b>	<b>Szerda</b> <b>2022/09/28</b>	<b>Csütörtök</b> <b>2022/09/29</b>	<b>Péntek</b> <b>2022/09/30</b>
<b>Tea</b>  37 kcal 154 kJ	<b>Tea</b>  37 kcal 153 kJ	<b>Tea</b>  37 kcal 153 kJ	<b>Sonkaszalámis kenyér</b>  252 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.052 kJ	<b>Tea</b>  37 kcal 153 kJ
<b>Margarinos kifli zöldséggel</b>  202 kcal A:Glutén, 843 kJ	<b>Puffasztott ízesített rizs</b>  240 kcal A:Glutén, 1.004 kJ	<b>Húskrémés kenyér zöldséggel</b>  309 kcal A:Glutén, 1.292 kJ	<b>Tea</b>  37 kcal 153 kJ	<b>Margarinos kenyér zöldséggel</b>  218 kcal A:Glutén, 912 kJ

Kalória:	238,22 kcal	Kalória:	276,59kcal	Kalória:	345,62kcal	Kalória:	288,19kcal	Kalória:	254,72kcal
Energia:	996,20 kJ	Energia:	1.156,66kJ	Energia:	1.445,08 kJ	Energia:	1.205,17kJ	Energia:	1.065,20 kJ
Zsír::	7,1512 g	Zsír::	8,4000 g	Zsír::	16,7753 g	Zsír::	13,1300 g	Zsír::	8,4700 g
Fehérje:	4,6018 g	Fehérje:	5,1000 g	Fehérje:	13,4234 g	Fehérje:	12,8050 g	Fehérje:	5,6210 g
Szénhidrát:	29,6014 g	Szénhidrát:	39,0000 g	Szénhidrát:	28,4323 g	Szénhidrát:	23,1350 g	Szénhidrát:	29,7132 g
Só:	0,2620 g	Só:	0,0180 g	Só:	0,0120 g	Só:	0,6780 g	Só:	0,3458 g
Cukor:	9,0100 g	Cukor:	21,0000 g	Cukor:	9,0100 g	Cukor:	9,0150 g	Cukor:	9,0132 g
Tel.zsírsv:	2,6000 g	Tel.zsírsv:	7,2000 g	Tel.zsírsv:	6,1000 g	Tel.zsírsv:	4,7700 g	Tel.zsírsv:	3,4320 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"  
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
<b>Zala felvágott teljeskiorlésu kenyérrrel zöldséggel</b> 231 kcal A:Glutén, 966 kJ	<b>Lekváros kenyér margarinnal</b> 234 kcal A:Glutén, 978 kJ	<b>Puding</b> 166 kcal A:Glutén, Tej, 695 kJ	<b>Májkrémes zsemle zöldséggel</b> 151 kcal A:Glutén, Szójabab, Szezámag, Szezámag, 630 kJ	<b>Kifli kocka sajttal</b> 148 kcal A:Glutén, Tej, 620 kJ
		<b>Kifli</b> 148 kcal A:Glutén, 617 kJ		

Kalória:	230,94 kcal	Kalória:	233,85kcal	Kalória:	313,75kcal	Kalória:	150,72kcal	Kalória:	148,32kcal
Energia:	965,78 kJ	Energia:	977,95kJ	Energia:	1.312,07 kJ	Energia:	630,28kJ	Energia:	620,24 kJ
Zsír::	7,9900 g	Zsír::	4,8000 g	Zsír::	5,5250 g	Zsír::	7,7200 g	Zsír::	3,3075 g
Fehérje:	8,0150 g	Fehérje:	6,6700 g	Fehérje:	6,3000 g	Fehérje:	5,4800 g	Fehérje:	6,9950 g
Szénhidrát:	27,9250 g	Szénhidrát:	43,8150 g	Szénhidrát:	58,9500 g	Szénhidrát:	16,2050 g	Szénhidrát:	25,4800 g
Só:	1,1950 g	Só:	0,1040 g	Só:	0,4250 g	Só:	0,6030 g	Só:	0,6250 g
Cukor:	0,1350 g	Cukor:	18,5150 g	Cukor:	23,2750 g	Cukor:	0,0300 g	Cukor:	0,0000 g
Tel.zsírsv:	2,6700 g	Tel.zsírsv:	1,4300 g	Tel.zsírsv:	3,6750 g	Tel.zsírsv:	2,7300 g	Tel.zsírsv:	0,2500 g



Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
<b>Zala felvágott teljeskiorlésu kenyérrrel zöldséggel</b> 279 kcal A:Glutén, 1.166 kJ	<b>Lekváros kenyér margarinnal</b> 248 kcal A:Glutén, 1.037 kJ	<b>Alma</b> 49 kcal 205 kJ	<b>Kenomájás kenyér zöldséggel</b> 194 kcal A:Glutén, Szójabab, 811 kJ	<b>Rostos gyümölcslé 0,2 l</b>
		<b>Kifli</b> 148 kcal A:Glutén, 617 kJ		<b>Margarinos kifli zöldséggel</b> 202 kcal A:Glutén, 843 kJ

Kalória:	278,90 kcal	Kalória:	248,05kcal	Kalória:	196,50kcal	Kalória:	193,92kcal	Kalória:	201,50kcal
Energia:	1.166,33 kJ	Energia:	1.037,32kJ	Energia:	821,74 kJ	Energia:	810,93kJ	Energia:	842,65 kJ
Zsír::	15,5900 g	Zsír::	5,5000 g	Zsír::	1,2500 g	Zsír::	8,1800 g	Zsír::	7,1500 g
Fehérje:	10,1650 g	Fehérje:	6,6385 g	Fehérje:	4,8500 g	Fehérje:	8,6800 g	Fehérje:	4,6000 g
Szénhidrát:	24,3650 g	Szénhidrát:	45,6005 g	Szénhidrát:	40,5500 g	Szénhidrát:	23,7500 g	Szénhidrát:	29,5600 g
Só:	0,6780 g	Só:	0,0066 g	Só:	0,3500 g	Só:	0,6030 g	Só:	0,2620 g
Cukor:	0,0750 g	Cukor:	20,3005 g	Cukor:	10,0000 g	Cukor:	0,0300 g	Cukor:	0,0100 g
Tel.zsírsv:	5,5200 g	Tel.zsírsv:	1,4300 g	Tel.zsírsv:	0,1000 g	Tel.zsírsv:	2,7300 g	Tel.zsírsv:	2,6000 g