

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
Szilvás gombóc 453 kcal A:Glutén, 1.894 kJ	Erdélyi zöldbableves 184 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 768 kJ	Szárnyas apróléklevés 187 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 780 kJ	Nyírségi gombóc leves 356 kcal A:Glutén, 1.464 kJ	Daragaluska leves 147 kcal A:Glutén, Tojás, 613 kJ
Frankfurti leves 306 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.279 kJ	Grill csirkemell 113 kcal 473 kJ	Zöldborsó fozelék 297 kcal A:Glutén, Tej, 1.215 kJ	Bolognai spagetti 635 kcal A:Glutén, Tej, 2.656 kJ	Csirkemell rizottó 472 kcal 1.973 kJ
	Burgonya köret 213 kcal 890 kJ	Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ		Csemege uborka (édesítőszerrel) 10 kcal A:Mustár, 41 kJ
	Csemege csalamádé 13 kcal 53 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 124 kcal A:Glutén, 516 kJ		Kenyér teljes kiorlésu 124 kcal A:Glutén, 516 kJ
	Kenyér teljes kiorlésu 124 kcal A:Glutén, 516 kJ			

Kalória: 758,77 kcal
Energia: 3.172,89 kJ
Zsír:: 26,3077 g
Fehérje: 20,3271 g
Szénhidrát: 87,3410 g
Só: 3,8457 g
Cukor: 31,3846 g
Tel.zsírsvav: 6,2959 g

Kalória: 645,78kcal
Energia: 2.700,10kJ
Zsír:: 16,5924 g
Fehérje: 38,3590 g
Szénhidrát: 86,5639 g
Só: 2,8708 g
Cukor: 10,2874 g
Tel.zsírsvav: 3,7921 g

Kalória: 647,03kcal
Energia: 2.679,74 kJ
Zsír:: 43,3285 g
Fehérje: 62,4314 g
Szénhidrát: 69,0766 g
Só: 3,1635 g
Cukor: 19,0004 g
Tel.zsírsvav: 9,9158 g

Kalória: 991,37kcal
Energia: 4.119,80kJ
Zsír:: 37,9882 g
Fehérje: 44,2726 g
Szénhidrát: 109,0880 g
Só: 3,4110 g
Cukor: 13,1080 g
Tel.zsírsvav: 5,0110 g

Kalória: 751,62kcal
Energia: 3.143,10 kJ
Zsír:: 54,5697 g
Fehérje: 77,2707 g
Szénhidrát: 102,1181 g
Só: 3,4098 g
Cukor: 1,6287 g
Tel.zsírsvav: 11,2822 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
Szilvás gombóc 453 kcal A:Glutén, 1.894 kJ	Erdélyi zöldbableves 226 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 944 kJ	Szárnyas apróléklevés 187 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 784 kJ	Nyírségi gombóc leves 356 kcal A:Glutén, 1.464 kJ	Daragaluska leves 154 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 642 kJ
Frankfurti leves 306 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.279 kJ	Grill csirkemell 113 kcal 473 kJ	Zöldborsó fozelék 297 kcal A:Glutén, Tej, 1.215 kJ	Bolognai spagetti 624 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.611 kJ	Csirkemell rizottó 472 kcal 1.973 kJ
	Burgonya köret 226 kcal 946 kJ	Natur sertésszelet 163 kcal 683 kJ		Csemege uborka (édesítőszerrel) 10 kcal A:Mustár, 41 kJ
	Friss saláta öntettel 86 kcal A:Tej, 361 kJ	Alma 57 kcal 239 kJ		Kenyér teljes kiorlésu 134 kcal A:Glutén, 558 kJ
		Kenyér teljes kiorlésu 124 kcal A:Glutén, 516 kJ		

Kalória:	758,77 kcal	Kalória:	651,53kcal	Kalória:	828,18kcal	Kalória:	980,69kcal	Kalória:	768,75kcal
Energia:	3.172,89 kJ	Energia:	2.724,14kJ	Energia:	3.437,28 kJ	Energia:	4.075,13kJ	Energia:	3.214,75 kJ
Zsír:	26,3077 g	Zsír:	19,6121 g	Zsír:	46,2136 g	Zsír:	37,2882 g	Zsír:	53,1237 g
Fehérje:	20,3271 g	Fehérje:	36,5665 g	Fehérje:	78,7284 g	Fehérje:	42,4726 g	Fehérje:	76,5987 g
Szénhidrát:	87,3410 g	Szénhidrát:	76,5027 g	Szénhidrát:	84,4846 g	Szénhidrát:	109,0380 g	Szénhidrát:	106,4240 g
Só:	3,8457 g	Só:	3,2519 g	Só:	3,6785 g	Só:	3,1230 g	Só:	3,7156 g
Cukor:	31,3846 g	Cukor:	16,8034 g	Cukor:	21,1424 g	Cukor:	9,4580 g	Cukor:	1,9287 g
Tel.zsírsvav:	6,2959 g	Tel.zsírsvav:	5,2845 g	Tel.zsírsvav:	10,1158 g	Tel.zsírsvav:	3,6310 g	Tel.zsírsvav:	11,2822 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
Tea 37 kcal 153 kJ	Tea 37 kcal 153 kJ	Tea 37 kcal 153 kJ	Tea 37 kcal 153 kJ	Tea 37 kcal 153 kJ
Margarinos kenyér zöldséggel 218 kcal A:Glutén, 912 kJ	Sertéspárizsis kenyér zöldséggel 278 kcal A:Glutén, 1.164 kJ	Sonkakrémés kenyér zöldséggel 277 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.158 kJ	Felvágott margarinos kenyérrrel 262 kcal A:Glutén, 1.097 kJ	Kenomájas teljeskiorlésu kenyér zöldséggel 188 kcal A:Glutén, 785 kJ

Kalória:	254,72 kcal	Kalória:	314,89kcal	Kalória:	313,59kcal	Kalória:	298,99kcal	Kalória:	224,20kcal
Energia:	1.065,20 kJ	Energia:	1.316,82kJ	Energia:	1.311,39 kJ	Energia:	1.250,33kJ	Energia:	937,59 kJ
Zsír:	8,4700 g	Zsír:	17,6000 g	Zsír:	8,0600 g	Zsír:	15,5000 g	Zsír:	7,1300 g
Fehérje:	5,6210 g	Fehérje:	9,3250 g	Fehérje:	24,0450 g	Fehérje:	9,9250 g	Fehérje:	8,9500 g
Szénhidrát:	29,7132 g	Szénhidrát:	23,3150 g	Szénhidrát:	29,8610 g	Szénhidrát:	23,4650 g	Szénhidrát:	24,5000 g
Só:	0,3458 g	Só:	0,5130 g	Só:	1,5412 g	Só:	0,6780 g	Só:	0,4020 g
Cukor:	9,0132 g	Cukor:	9,0450 g	Cukor:	10,1710 g	Cukor:	9,0750 g	Cukor:	9,0000 g
Tel.zsírsvav:	3,4320 g	Tel.zsírsvav:	6,5700 g	Tel.zsírsvav:	2,2900 g	Tel.zsírsvav:	5,5200 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
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
Tej 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Sertéspárizsis kenyér zöldséggel 224 kcal A:Glutén, 936 kJ	Sonkakrémés kenyér zöldséggel 219 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szójabab, 915 kJ	Tej 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Májkrémés kenyér zöldséggel 188 kcal A:Glutén, 785 kJ
Briós 149 kcal A:Glutén, 623 kJ			Kecs "Jó reggelt" 195 kcal A:Glutén, 815 kJ	

Kalória:	277,72 kcal	Kalória:	260,56kcal	Kalória:	255,62kcal	Kalória:	323,60kcal	Kalória:	224,33kcal
Energia:	1.161,39 kJ	Energia:	1.089,64kJ	Energia:	1.069,00 kJ	Energia:	1.353,26kJ	Energia:	938,14 kJ
Zsír::	5,4012 g	Zsír::	11,6012 g	Zsír::	8,6832 g	Zsír::	10,7712 g	Zsír::	7,1312 g
Fehérje:	10,3018 g	Fehérje:	9,3268 g	Fehérje:	14,2792 g	Fehérje:	9,5418 g	Fehérje:	8,9518 g
Szénhidrát:	37,2414 g	Szénhidrát:	23,4164 g	Szénhidrát:	24,8050 g	Szénhidrát:	36,5634 g	Szénhidrát:	24,5414 g
Só:	0,4000 g	Só:	0,6150 g	Só:	1,0720 g	Só:	0,5066 g	Só:	0,4020 g
Cukor:	32,2000 g	Cukor:	9,1050 g	Cukor:	10,1100 g	Cukor:	27,6300 g	Cukor:	9,0000 g
Tel.zsírsv:	3,3500 g	Tel.zsírsv:	4,3200 g	Tel.zsírsv:	2,9100 g	Tel.zsírsv:	5,3600 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
Frankfurti leves 263 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.098 kJ	Erdélyi zöldbableves 168 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 704 kJ	Szárnyas apróléklevés 175 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 731 kJ	Nyírségi gombóc leves 224 kcal A:Glutén, 910 kJ	Daragaluska leves 132 kcal A:Glutén, Tojás, 552 kJ
Szilvás gombóc 408 kcal A:Glutén, 1.705 kJ	Grill csirkemell 98 kcal 409 kJ	Zöldborsó fozelék 271 kcal A:Glutén, Tej, 1.108 kJ	Bolognai spagetti 572 kcal A:Glutén, Tej, 2.393 kJ	Csirkemell rizottó 389 kcal 1.627 kJ
	Burgonya köret 241 kcal 1.007 kJ	Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ		Csemege uborka (édesítőszerrel) 8 kcal A:Mustár, 35 kJ
	Csemege csalamádé 11 kcal 0 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 124 kcal A:Glutén, 516 kJ		

Kalória: 670,48 kcal
Energia: 2.803,70 kJ
Zsír:: 23,7989 g
Fehérje: 17,3857 g
Szénhidrát: 75,3825 g
Só: 2,0912 g
Cukor: 29,8657 g
Tel.zsírsvav: 5,2893 g

Kalória: 518,29kcal
Energia: 2.119,77kJ
Zsír:: 15,3834 g
Fehérje: 29,9712 g
Szénhidrát: 62,1414 g
Só: 1,5717 g
Cukor: 9,5699 g
Tel.zsírsvav: 3,8678 g

Kalória: 609,80kcal
Energia: 2.524,01 kJ
Zsír:: 38,5857 g
Fehérje: 53,3760 g
Szénhidrát: 66,3238 g
Só: 1,6535 g
Cukor: 17,3910 g
Tel.zsírsvav: 8,6120 g

Kalória: 796,02kcal
Energia: 3.302,87kJ
Zsír:: 36,9061 g
Fehérje: 37,1478 g
Szénhidrát: 75,6520 g
Só: 2,3040 g
Cukor: 10,3740 g
Tel.zsírsvav: 5,0770 g

Kalória: 529,51kcal
Energia: 2.214,36 kJ
Zsír:: 47,2351 g
Fehérje: 61,7872 g
Szénhidrát: 62,0740 g
Só: 2,1527 g
Cukor: 1,5743 g
Tel.zsírsvav: 10,0064 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
Frankfurti leves 232 kcal A:Glutén, Szójabab, 970 kJ	Erdélyi zöldbableves 75 kcal A:Glutén, 313 kJ	Szárnyas apróléklevés 75 kcal A:Zeller, 315 kJ	Nyírségi gombóc leves 215 kcal A:Glutén, 872 kJ	Rizses hús 412 kcal 1.724 kJ
Szilvás gombóc 408 kcal A:Glutén, 1.705 kJ	Grill csirkemell 98 kcal 409 kJ	Zöldborsó fozelék 234 kcal A:Glutén, 953 kJ	Bolognai spagetti 523 kcal A:Glutén, 2.188 kJ	Csemege uborka (édesítőszerrel) 8 kcal A:Mustár, 35 kJ
	Burgonya köret 230 kcal 961 kJ	Fott kemény tojás 33 kcal A:Tojás, 136 kJ		Csontleves 59 kcal A:Zeller, 233 kJ
	Csemege csalamádé 14 kcal 60 kJ	Natur sertésszelet 66 kcal 277 kJ		Kenyér teljes kiorlésu 124 kcal A:Glutén, 516 kJ
		Kenyér teljes kiorlésu 124 kcal A:Glutén, 516 kJ		

Kalória: 639,69 kcal
Energia: 2.674,94 kJ
Zsír:: 21,0587 g
Fehérje: 16,9883 g
Szénhidrát: 74,3115 g
Só: 1,6936 g
Cukor: 29,3367 g
Tel.zsírsvav: 2,8063 g

Kalória: 417,10kcal
Energia: 1.743,85kJ
Zsír:: 11,0442 g
Fehérje: 27,2829 g
Szénhidrát: 50,8206 g
Só: 0,9272 g
Cukor: 8,0589 g
Tel.zsírsvav: 1,0808 g

Kalória: 531,65kcal
Energia: 2.197,21 kJ
Zsír:: 30,6981 g
Fehérje: 41,8308 g
Szénhidrát: 51,2137 g
Só: 0,1531 g
Cukor: 13,2030 g
Tel.zsírsvav: 5,6816 g

Kalória: 738,03kcal
Energia: 3.060,36kJ
Zsír:: 33,4171 g
Fehérje: 30,9268 g
Szénhidrát: 74,6260 g
Só: 0,3160 g
Cukor: 9,0960 g
Tel.zsírsvav: 1,2960 g

Kalória: 602,68kcal
Energia: 2.507,86 kJ
Zsír:: 44,4771 g
Fehérje: 70,1250 g
Szénhidrát: 86,0958 g
Só: 1,0842 g
Cukor: 1,7642 g
Tel.zsírsvav: 9,1294 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
Sajtos zsemle zöldséggel 218 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezámag, Szezámag, 910 kJ	Gyümölcs 42 kcal 174 kJ Müzli szelet 77 kcal 323 kJ A:Szójabab, Csillagfűrt,	Sajtos rúd 202 kcal 845 kJ A:Glutén, Szójabab,	Tej 92 kcal 385 kJ A:Tej, Keksz "Jó reggelt" 195 kcal 815 kJ A:Glutén,	Gyümölcsös joghurt kiflivel 273 kcal 1.140 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék,

Kalória:	217,54 kcal	Kalória:	118,80kcal	Kalória:	202,00kcal	Kalória:	286,88kcal	Kalória:	272,50kcal
Energia:	909,74 kJ	Energia:	496,81kJ	Energia:	844,74 kJ	Energia:	1.199,70kJ	Energia:	1.139,57 kJ
Zsír::	11,5300 g	Zsír::	2,0800 g	Zsír::	9,9000 g	Zsír::	10,7700 g	Zsír::	5,5250 g
Fehérje:	10,8650 g	Fehérje:	0,9600 g	Fehérje:	4,6000 g	Fehérje:	9,5400 g	Fehérje:	8,6750 g
Szénhidrát:	16,5800 g	Szénhidrát:	24,4400 g	Szénhidrát:	23,0000 g	Szénhidrát:	36,5220 g	Szénhidrát:	47,0500 g
Só:	0,7200 g	Só:	0,0000 g	Só:	0,5450 g	Só:	0,5066 g	Só:	0,4750 g
Cukor:	0,2250 g	Cukor:	5,6400 g	Cukor:	0,6000 g	Cukor:	18,6300 g	Cukor:	19,6250 g
Tel.zsírsv:	6,1500 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	4,6000 g	Tel.zsírsv:	5,3600 g	Tel.zsírsv:	2,7500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
Margarinos kenyér zöldséggel 231 kcal A:Glutén, 966 kJ	Gyümölcs 42 kcal 174 kJ	Sajtos rúd 202 kcal A:Glutén, Szójabab, 845 kJ	Margarinos kenyér zöldséggel 254 kcal A:Glutén, 1.064 kJ	Almapüré 49 kcal 205 kJ
	Lekváros kenyér margarinnal 248 kcal A:Glutén, 1.037 kJ			Kifli 148 kcal A:Glutén, 617 kJ

Kalória:	231,07 kcal	Kalória:	289,65kcal	Kalória:	202,00kcal	Kalória:	254,43kcal	Kalória:	196,50kcal
Energia:	966,32 kJ	Energia:	1.211,29kJ	Energia:	844,74 kJ	Energia:	1.064,00kJ	Energia:	821,74 kJ
Zsír::	8,6680 g	Zsír::	5,5800 g	Zsír::	9,9000 g	Zsír::	8,6680 g	Zsír::	1,2500 g
Fehérje:	6,4130 g	Fehérje:	6,7985 g	Fehérje:	4,6000 g	Fehérje:	6,1490 g	Fehérje:	4,8500 g
Szénhidrát:	31,6932 g	Szénhidrát:	56,6405 g	Szénhidrát:	23,0000 g	Szénhidrát:	31,6932 g	Szénhidrát:	40,5500 g
Só:	0,3458 g	Só:	0,0066 g	Só:	0,5450 g	Só:	0,3458 g	Só:	0,3500 g
Cukor:	0,0132 g	Cukor:	21,7405 g	Cukor:	0,6000 g	Cukor:	0,0132 g	Cukor:	10,0000 g
Tel.zsírsv:	3,4320 g	Tel.zsírsv:	1,4300 g	Tel.zsírsv:	4,6000 g	Tel.zsírsv:	3,4320 g	Tel.zsírsv:	0,1000 g