

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"  
Dátum: 2022/12/05

<b>Hétfő</b> <b>2022/12/05</b>	<b>Kedd</b> <b>2022/12/06</b>	<b>Szerda</b> <b>2022/12/07</b>	<b>Csütörtök</b> <b>2022/12/08</b>	<b>Péntek</b> <b>2022/12/09</b>
<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>Sajtos margarinós kenyér</b>  299 kcal A:Glutén, Tej, 1.249 kJ	<b>Halkrémés kenyér</b>  223 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Halak, 933 kJ	<b>Felvágott margarinós kenyérrrel</b>  302 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.263 kJ	<b>Vajkrémés kenyér zöldséggel</b>  181 kcal A:Glutén, Tej, 757 kJ	<b>Vajas-lekváros kenyér</b>  302 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, 1.265 kJ

Kalória:	335,42 kcal	Kalória:	259,76kcal	Kalória:	338,85kcal	Kalória:	217,82kcal	Kalória:	339,21kcal
Energia:	1.402,69 kJ	Energia:	1.086,30kJ	Energia:	1.417,05 kJ	Energia:	910,89kJ	Energia:	1.418,55 kJ
Zsír::	17,9012 g	Zsír::	5,2012 g	Zsír::	14,8112 g	Zsír::	7,8512 g	Zsír::	11,4612 g
Fehérje:	13,8268 g	Fehérje:	11,2118 g	Fehérje:	10,1668 g	Fehérje:	6,6568 g	Fehérje:	5,3168 g
Szénhidrát:	23,2064 g	Szénhidrát:	23,6814 g	Szénhidrát:	24,4364 g	Szénhidrát:	23,5664 g	Szénhidrát:	46,1214 g
Só:	0,6180 g	Só:	1,7970 g	Só:	0,7080 g	Só:	0,1650 g	Só:	0,3255 g
Cukor:	9,1650 g	Cukor:	10,3800 g	Cukor:	9,1650 g	Cukor:	9,2850 g	Cukor:	21,9750 g
Tel.zsírsvav:	8,4000 g	Tel.zsírsvav:	3,2250 g	Tel.zsírsvav:	6,4800 g	Tel.zsírsvav:	3,6000 g	Tel.zsírsvav:	1,7400 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2022/12/05

<b>Hétfő</b> <b>2022/12/05</b>	<b>Kedd</b> <b>2022/12/06</b>	<b>Szerda</b> <b>2022/12/07</b>	<b>Csütörtök</b> <b>2022/12/08</b>	<b>Péntek</b> <b>2022/12/09</b>
<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>Sonkaszalámis kenyér</b>  234 kcal A:Glutén, 979 kJ	<b>Halkrémés kenyér</b>  240 kcal A:Glutén, Halak, 1.002 kJ	<b>Felvágott margarinós kenyérrrel</b>  302 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.263 kJ	<b>Felvágott margarinós kenyérrrel</b>  262 kcal A:Glutén, 1.097 kJ	<b>Lekváros kenyér margarinnal</b>  248 kcal A:Glutén, 1.037 kJ

Kalória:	270,92 kcal	Kalória:	276,22kcal	Kalória:	338,85kcal	Kalória:	299,12kcal	Kalória:	284,77kcal
Energia:	1.132,95 kJ	Energia:	1.155,12kJ	Energia:	1.417,05 kJ	Energia:	1.250,88kJ	Energia:	1.190,87 kJ
Zsír::	11,9012 g	Zsír::	10,4012 g	Zsír::	14,8112 g	Zsír::	15,5012 g	Zsír::	5,5012 g
Fehérje:	11,1268 g	Fehérje:	16,0018 g	Fehérje:	10,1668 g	Fehérje:	9,9268 g	Fehérje:	6,6403 g
Szénhidrát:	23,3564 g	Szénhidrát:	23,2114 g	Szénhidrát:	24,4364 g	Szénhidrát:	23,5064 g	Szénhidrát:	45,6419 g
Só:	0,5580 g	Só:	0,2920 g	Só:	0,7080 g	Só:	0,6780 g	Só:	0,0066 g
Cukor:	9,2850 g	Cukor:	9,0100 g	Cukor:	9,1650 g	Cukor:	9,0750 g	Cukor:	29,3005 g
Tel.zsírsv:	4,2600 g	Tel.zsírsv:	3,8000 g	Tel.zsírsv:	6,4800 g	Tel.zsírsv:	5,5200 g	Tel.zsírsv:	1,4300 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"  
Dátum: 2022/12/05

Hétfő 2022/12/05	Kedd 2022/12/06	Szerda 2022/12/07	Csütörtök 2022/12/08	Péntek 2022/12/09
<b>Burgonyaleves virslivel</b>  151 kcal A:Glutén,  632 kJ	<b>Csontleves</b>  133 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller,  543 kJ	<b>Brokkoli krémleves</b>  198 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám,  828 kJ	<b>Barackos almaleves</b>  169 kcal A:Glutén, Tej,  707 kJ	<b>Palóc leves</b>  302 kcal A:Glutén, Tej,  1.263 kJ
<b>Túrós derelye</b>  813 kcal A:Glutén, Tojás,  3.401 kJ	<b>Gyros hús</b>  135 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám,  564 kJ	<b>Rántott halfilé</b>  127 kcal A:Glutén, Halak,  532 kJ	<b>Sült csirke-comb</b>  275 kcal  1.151 kJ	<b>Dejós tészta</b>  508 kcal A:Glutén, Diófélék,  2.123 kJ
<b>Narancs</b>  37 kcal  156 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b>  268 kcal  1.122 kJ	<b>Kukoricás rizs</b>  332 kcal  1.390 kJ	<b>Zöldséges bulgur</b>  280 kcal A:Glutén,  1.172 kJ	
	<b>Friss saláta öntettel</b>  86 kcal A:Tej,  361 kJ		<b>Csemege csalamádé</b>  16 kcal  68 kJ	
	<b>Csokoládé</b>  104 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék,  433 kJ			

Kalória: 1.001,65 kcal  
Energia: 4.188,78 kJ  
Zsír: 18,3045 g  
Fehérje: 33,2026 g  
Szénhidrát: 179,3343 g  
Só: 3,3723 g  
Cukor: 31,7132 g  
Tel.zsírsv: 3,4723 g

Kalória: 725,81kcal  
Energia: 3.022,76kJ  
Zsír: 59,9252 g  
Fehérje: 74,0496 g  
Szénhidrát: 79,8384 g  
Só: 3,8671 g  
Cukor: 25,3844 g  
Tel.zsírsv: 17,3809 g

Kalória: 657,56kcal  
Energia: 2.749,83 kJ  
Zsír: 22,6699 g  
Fehérje: 20,7872 g  
Szénhidrát: 88,6050 g  
Só: 3,0082 g  
Cukor: 7,5028 g  
Tel.zsírsv: 3,2409 g

Kalória: 741,07kcal  
Energia: 3.098,90kJ  
Zsír: 24,7649 g  
Fehérje: 49,6056 g  
Szénhidrát: 72,1337 g  
Só: 2,3640 g  
Cukor: 21,7440 g  
Tel.zsírsv: 7,2540 g

Kalória: 809,65kcal  
Energia: 3.385,89 kJ  
Zsír: 25,3392 g  
Fehérje: 34,4935 g  
Szénhidrát: 98,8887 g  
Só: 2,3031 g  
Cukor: 28,4865 g  
Tel.zsírsv: 5,5605 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"  
Dátum: 2022/12/05

Hétfő 2022/12/05	Kedd 2022/12/06	Szerda 2022/12/07	Csütörtök 2022/12/08	Péntek 2022/12/09
<b>Burgonyaleves virslivel</b> 151 kcal A:Glutén, 632 kJ	<b>Csontleves</b> 126 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 515 kJ	<b>Brokkoli krémleves</b> 198 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 828 kJ	<b>Barackos almaleves</b> 169 kcal A:Glutén, Tej, 707 kJ	<b>Palóc leves</b> 326 kcal A:Glutén, Tej, 1.362 kJ
<b>Túrós derelye</b> 813 kcal A:Glutén, Tojás, 3.401 kJ	<b>Gyros hús</b> 135 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 564 kJ	<b>Rántott halfilé</b> 375 kcal A:Glutén, Halak, 1.566 kJ	<b>Sült csirke-comb</b> 275 kcal 1.151 kJ	<b>Dejós tészta</b> 488 kcal A:Glutén, Diófélék, 2.042 kJ
<b>Narancs</b> 37 kcal 156 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b> 252 kcal 1.052 kJ	<b>Kukoricás rizs</b> 332 kcal 1.390 kJ	<b>Zöldséges bulgur</b> 280 kcal A:Glutén, 1.172 kJ	
	<b>Csokoládé</b> 104 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 433 kJ		<b>Csemege csalamádé</b> 16 kcal 68 kJ	
	<b>Friss saláta öntettel</b> 86 kcal A:Tej, 361 kJ			

Kalória: 1.001,65 kcal  
Energia: 4.188,78 kJ  
Zsír:: 18,3045 g  
Fehérje: 33,2026 g  
Szénhidrát: 179,3343 g  
Só: 3,3723 g  
Cukor: 31,7132 g  
Tel.zsírsv: 3,4723 g

Kalória: 702,47kcal  
Energia: 2.925,16kJ  
Zsír:: 58,0622 g  
Fehérje: 73,7590 g  
Szénhidrát: 78,8344 g  
Só: 3,7639 g  
Cukor: 24,8384 g  
Tel.zsírsv: 17,1899 g

Kalória: 904,92kcal  
Energia: 3.784,26 kJ  
Zsír:: 49,2499 g  
Fehérje: 22,0972 g  
Szénhidrát: 90,0450 g  
Só: 2,1282 g  
Cukor: 7,5728 g  
Tel.zsírsv: 6,1509 g

Kalória: 741,07kcal  
Energia: 3.098,90kJ  
Zsír:: 24,7649 g  
Fehérje: 49,6056 g  
Szénhidrát: 72,1337 g  
Só: 2,3640 g  
Cukor: 21,7440 g  
Tel.zsírsv: 7,2540 g

Kalória: 813,83kcal  
Energia: 3.403,37 kJ  
Zsír:: 28,9892 g  
Fehérje: 34,2435 g  
Szénhidrát: 92,0537 g  
Só: 2,3031 g  
Cukor: 23,1865 g  
Tel.zsírsv: 5,9605 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK EBÉD  
Dátum: 2022/12/05

Hétfő 2022/12/05	Kedd 2022/12/06	Szerda 2022/12/07	Csütörtök 2022/12/08	Péntek 2022/12/09
<b>Burgonya leves virslivel</b> 141 kcal A:Glutén, 588 kJ	<b>Csontleves</b> 116 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 474 kJ	<b>Brokkoli krémleves</b> 198 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 828 kJ	<b>Barackos almaleves</b> 148 kcal A:Glutén, Tej, 619 kJ	<b>Palóc leves</b> 262 kcal A:Glutén, Tej, 1.097 kJ
<b>Túrós derelye</b> 480 kcal A:Glutén, Tojás, 2.007 kJ	<b>Gyros hús</b> 132 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 550 kJ	<b>Rántott halfilé</b> 120 kcal A:Glutén, Halak, 500 kJ	<b>Sült csirke-comb</b> 267 kcal 1.117 kJ	<b>Dejós tészta</b> 421 kcal A:Glutén, Diófélék, 1.762 kJ
<b>Narancs</b> 33 kcal 138 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b> 241 kcal 1.008 kJ	<b>Kukoricás rizs</b> 269 kcal 1.124 kJ	<b>Zöldséges bulgur</b> 242 kcal A:Glutén, 1.011 kJ	
	<b>Friss saláta öntettel</b> 86 kcal A:Tej, 361 kJ		<b>Csemege csalamádé</b> 11 kcal 0 kJ	
	<b>Csokoládé</b> 104 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 433 kJ			

Kalória: 653,69 kcal  
Energia: 2.733,69 kJ  
Zsír: 14,4767 g  
Fehérje: 20,2993 g  
Szénhidrát: 111,6259 g  
Só: 2,5701 g  
Cukor: 21,3414 g  
Tel.zsírsv: 2,3805 g

Kalória: 678,56kcal  
Energia: 2.825,18kJ  
Zsír: 54,4402 g  
Fehérje: 65,4668 g  
Szénhidrát: 74,8632 g  
Só: 1,1665 g  
Cukor: 24,1535 g  
Tel.zsírsv: 16,1809 g

Kalória: 586,55kcal  
Energia: 2.452,90 kJ  
Zsír: 20,7445 g  
Fehérje: 18,2373 g  
Szénhidrát: 77,3545 g  
Só: 1,8872 g  
Cukor: 6,7404 g  
Tel.zsírsv: 3,0114 g

Kalória: 668,15kcal  
Energia: 2.746,76kJ  
Zsír: 21,8793 g  
Fehérje: 48,0199 g  
Szénhidrát: 72,0195 g  
Só: 1,5510 g  
Cukor: 18,0185 g  
Tel.zsírsv: 6,5260 g

Kalória: 683,53kcal  
Energia: 2.858,45 kJ  
Zsír: 21,4331 g  
Fehérje: 30,3438 g  
Szénhidrát: 81,8930 g  
Só: 2,2550 g  
Cukor: 21,4435 g  
Tel.zsírsv: 4,6315 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"  
Dátum: 2022/12/05

Hétfő 2022/12/05	Kedd 2022/12/06	Szerda 2022/12/07	Csütörtök 2022/12/08	Péntek 2022/12/09
<b>Burgonya leves virslivel</b> 149 kcal A:Glutén, 623 kJ	<b>Csontleves</b> 62 kcal A:Zeller, 246 kJ	<b>Brokkoli krémleves</b> 83 kcal A:Glutén, 346 kJ	<b>Barackos almaleves</b> 84 kcal A:Glutén, 353 kJ	<b>Palóc leves</b> 180 kcal A:Glutén, 755 kJ
<b>Natur sertésszelet</b> 172 kcal 718 kJ	<b>Gyros hús</b> 178 kcal 743 kJ	<b>Rántott halfilé</b> 119 kcal A:Glutén, Halak, 496 kJ	<b>Zöldséges bulgur</b> 221 kcal A:Glutén, 925 kJ	<b>Dejós tészta</b> 86 kcal A:Glutén, Diófélék, 359 kJ
<b>Rizs köret</b> 280 kcal 1.172 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b> 146 kcal 610 kJ	<b>Kukoricás rizs</b> 289 kcal 1.210 kJ	<b>Savanyúság vegyes (édesítőszerrel)</b> 9 kcal 38 kJ	
<b>Csemege uborka (édesítőszerrel)</b> 8 kcal A:Mustár, 35 kJ	<b>Friss saláta</b> 9 kcal 38 kJ		<b>Sült csirke-comb</b> 375 kcal 1.567 kJ	
<b>Narancs</b> 33 kcal 138 kJ	<b>Péksütemény</b> 190 kcal A:Glutén, 795 kJ			

Kalória: 642,41 kcal  
Energia: 2.686,51 kJ  
Zsír:: 21,1928 g  
Fehérje: 27,5866 g  
Szénhidrát: 83,3099 g  
Só: 2,7362 g  
Cukor: 3,0920 g  
Tel.zsírsvav: 6,3305 g

Kalória: 584,39kcal  
Energia: 2.431,37kJ  
Zsír:: 62,3523 g  
Fehérje: 76,2672 g  
Szénhidrát: 63,6891 g  
Só: 2,8054 g  
Cukor: 6,1142 g  
Tel.zsírsvav: 12,7286 g

Kalória: 490,40kcal  
Energia: 2.050,79 kJ  
Zsír:: 12,3694 g  
Fehérje: 18,7023 g  
Szénhidrát: 71,7545 g  
Só: 2,2202 g  
Cukor: 5,2054 g  
Tel.zsírsvav: 1,5526 g

Kalória: 689,13kcal  
Energia: 2.881,71kJ  
Zsír:: 19,6544 g  
Fehérje: 65,6719 g  
Szénhidrát: 73,7407 g  
Só: 2,2140 g  
Cukor: 13,6970 g  
Tel.zsírsvav: 4,2088 g

Kalória: 266,23kcal  
Energia: 1.113,37 kJ  
Zsír:: 10,5657 g  
Fehérje: 15,4108 g  
Szénhidrát: 22,1030 g  
Só: 1,2552 g  
Cukor: 14,5675 g  
Tel.zsírsvav: 0,8175 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"  
Dátum: 2022/12/05

Hétfő 2022/12/05	Kedd 2022/12/06	Szerda 2022/12/07	Csütörtök 2022/12/08	Péntek 2022/12/09
<b>Tej</b>  92 kcal A:Tej,  385 kJ	<b>Szalámis margarinos magvas zsemle zöldséggel</b> 212 kcal A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, 885 kJ	<b>Kifli kocka sajttal</b> 160 kcal A:Glutén, Tej, 669 kJ	<b>Alma</b> 52 kcal 217 kJ	<b>Gyümölcsös joghurt kiflivel</b> 241 kcal A:Glutén, Tej, 1.007 kJ
<b>Péksütemény</b>  155 kcal A:Glutén, 648 kJ			<b>Keksz</b> 195 kcal A:Glutén, 815 kJ	

Kalória:	247,00 kcal	Kalória:	211,70kcal	Kalória:	159,97kcal	Kalória:	246,88kcal	Kalória:	240,85kcal
Energia:	1.032,93 kJ	Energia:	885,31kJ	Energia:	668,96 kJ	Energia:	1.032,43kJ	Energia:	1.007,21 kJ
Zsír::	6,0000 g	Zsír::	11,6500 g	Zsír::	2,2575 g	Zsír::	7,8700 g	Zsír::	4,4500 g
Fehérje:	12,1000 g	Fehérje:	5,5100 g	Fehérje:	5,0000 g	Fehérje:	3,1400 g	Fehérje:	9,6700 g
Szénhidrát:	35,1000 g	Szénhidrát:	15,5900 g	Szénhidrát:	29,7300 g	Szénhidrát:	40,7220 g	Szénhidrát:	40,9250 g
Só:	0,2000 g	Só:	0,6456 g	Só:	0,8750 g	Só:	0,3066 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	9,6000 g	Cukor:	0,0600 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	10,8300 g	Cukor:	14,6250 g
Tel.zsírsv:	2,0000 g	Tel.zsírsv:	33,3000 g	Tel.zsírsv:	0,2500 g	Tel.zsírsv:	3,3600 g	Tel.zsírsv:	1,5000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"  
Dátum: 2022/12/05

Hétfő 2022/12/05	Kedd 2022/12/06	Szerda 2022/12/07	Csütörtök 2022/12/08	Péntek 2022/12/09
<b>Tej</b>  92 kcal A:Tej,  385 kJ	<b>Szalámis margarinos magvas zsemle zöldséggel</b> 212 kcal A:Glutén, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám, 885 kJ	<b>Kifli kocka sajttal</b> 160 kcal A:Glutén, Tej, 669 kJ	<b>Alma</b> 52 kcal 217 kJ	<b>Gyümölcsös joghurt kiflivel</b> 241 kcal A:Glutén, Tej, 1.007 kJ
<b>Péksütemény</b>  155 kcal A:Glutén, 648 kJ			<b>Keksz</b> 195 kcal A:Glutén, 815 kJ	

Kalória:	247,00 kcal	Kalória:	211,70kcal	Kalória:	159,97kcal	Kalória:	246,88kcal	Kalória:	240,85kcal
Energia:	1.032,93 kJ	Energia:	885,31kJ	Energia:	668,96 kJ	Energia:	1.032,43kJ	Energia:	1.007,21 kJ
Zsír::	6,0000 g	Zsír::	11,6500 g	Zsír::	2,2575 g	Zsír::	7,8700 g	Zsír::	4,4500 g
Fehérje:	12,1000 g	Fehérje:	5,5100 g	Fehérje:	5,0000 g	Fehérje:	3,1400 g	Fehérje:	9,6700 g
Szénhidrát:	35,1000 g	Szénhidrát:	15,5900 g	Szénhidrát:	29,7300 g	Szénhidrát:	40,7220 g	Szénhidrát:	40,9250 g
Só:	0,2000 g	Só:	0,6456 g	Só:	0,8750 g	Só:	0,3066 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	9,6000 g	Cukor:	0,0600 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	10,8300 g	Cukor:	14,6250 g
Tel.zsírsvav:	2,0000 g	Tel.zsírsvav:	33,3000 g	Tel.zsírsvav:	0,2500 g	Tel.zsírsvav:	3,3600 g	Tel.zsírsvav:	1,5000 g