

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

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

Hétfő 2022/12/12	Kedd 2022/12/13	Szerda 2022/12/14	Csütörtök 2022/12/15	Péntek 2022/12/16
Tea 37 kcal 154 kJ	Margarinos mézes kenyér 222 kcal A:Glutén, 927 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ
Májkrémes kenyér zöldséggel 207 kcal A:Glutén, Szójabab, 865 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Vajkrémes kenyér zöldséggel 191 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, 799 kJ	Sajtos vajas kenyér zöldséggel 328 kcal A:Glutén, Tej, 1.373 kJ	Sonkaszalámis kenyér 232 kcal A:Glutén, 972 kJ

Kalória:	243,62 kcal	Kalória:	258,40kcal	Kalória:	227,87kcal	Kalória:	364,97kcal	Kalória:	269,12kcal
Energia:	1.018,79 kJ	Energia:	1.080,60kJ	Energia:	952,92 kJ	Energia:	1.526,26kJ	Energia:	1.125,43 kJ
Zsír::	8,2412 g	Zsír::	3,4012 g	Zsír::	4,4812 g	Zsír::	18,2312 g	Zsír::	11,6012 g
Fehérje:	8,6218 g	Fehérje:	3,9568 g	Fehérje:	5,7018 g	Fehérje:	14,1868 g	Fehérje:	11,4268 g
Szénhidrát:	24,1814 g	Szénhidrát:	42,8164 g	Szénhidrát:	31,1614 g	Szénhidrát:	33,4514 g	Szénhidrát:	23,9264 g
Só:	0,6000 g	Só:	0,5200 g	Só:	0,6650 g	Só:	0,6075 g	Só:	0,0180 g
Cukor:	9,0300 g	Cukor:	25,2750 g	Cukor:	24,0900 g	Cukor:	9,2850 g	Cukor:	9,0150 g
Tel.zsírsvav:	2,7300 g	Tel.zsírsvav:	1,6500 g	Tel.zsírsvav:	2,2300 g	Tel.zsírsvav:	5,7000 g	Tel.zsírsvav:	3,9000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

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

Hétfő 2022/12/12	Kedd 2022/12/13	Szerda 2022/12/14	Csütörtök 2022/12/15	Péntek 2022/12/16
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
Kenomájás kenyér zöldséggel 207 kcal A:Glutén, 867 kJ	Margarinos mézes kenyér 237 kcal A:Glutén, 991 kJ	Felvágott margarinos kenyérrrel 234 kcal A:Glutén, 979 kJ	Szalámis kenyér 282 kcal A:Glutén, 1.180 kJ	Sonkaszalámis kenyér 238 kcal A:Glutén, Szójabab, 996 kJ

Kalória:	244,13 kcal	Kalória:	273,79kcal	Kalória:	270,92kcal	Kalória:	318,77kcal	Kalória:	274,82kcal
Energia:	1.020,94 kJ	Energia:	1.144,95kJ	Energia:	1.132,95 kJ	Energia:	1.333,06kJ	Energia:	1.149,26 kJ
Zsír::	9,2312 g	Zsír::	11,0012 g	Zsír::	11,9012 g	Zsír::	15,6262 g	Zsír::	12,5012 g
Fehérje:	9,2518 g	Fehérje:	6,0668 g	Fehérje:	11,1268 g	Fehérje:	8,9668 g	Fehérje:	10,8268 g
Szénhidrát:	24,4214 g	Szénhidrát:	31,1564 g	Szénhidrát:	23,3564 g	Szénhidrát:	23,5714 g	Szénhidrát:	23,3264 g
Só:	0,6630 g	Só:	0,0180 g	Só:	0,5580 g	Só:	0,6180 g	Só:	0,7380 g
Cukor:	9,3900 g	Cukor:	17,1150 g	Cukor:	9,2850 g	Cukor:	9,3500 g	Cukor:	9,1350 g
Tel.zsírsv:	2,7600 g	Tel.zsírsv:	3,9000 g	Tel.zsírsv:	4,2600 g	Tel.zsírsv:	3,9000 g	Tel.zsírsv:	4,4100 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

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

Hétfő 2022/12/12	Kedd 2022/12/13	Szerda 2022/12/14	Csütörtök 2022/12/15	Péntek 2022/12/16
Csontleves 205 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 846 kJ	Lebbencs leves 170 kcal A:Glutén, Tojás, 706 kJ	Zöldség leves 126 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 516 kJ	Lencsegulyás 350 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.462 kJ	Rostos gyümölcsle 100% 64 kcal 268 kJ
Paprikás burgonya 440 kcal A:Szójabab, 1.839 kJ	Zöldborsó fozelék 297 kcal A:Glutén, Tej, 1.215 kJ	Bácskai rizseshús 661 kcal 2.762 kJ	Tejszínes fokhagymás tészta 459 kcal A:Glutén, Tej, 1.921 kJ	Kenyérlángos 515 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 2.153 kJ
Csemege uborka (édesítőszerrel) 10 kcal A:Mustár, 41 kJ	Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Fejeskáposzta saláta 56 kcal 232 kJ	Alma 57 kcal 239 kJ	Desszert 114 kcal A:Szójabab, 478 kJ
Kenyér teljes kiorlésu 124 kcal A:Glutén, 516 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 124 kcal A:Glutén, 516 kJ			

Kalória: 778,32 kcal
Energia: 3.242,37 kJ
Zsír:: 34,9011 g
Fehérje: 33,3386 g
Szénhidrát: 90,0102 g
Só: 3,1970 g
Cukor: 9,6554 g
Tel.zsírsvav: 52,5378 g

Kalória: 630,37kcal
Energia: 2.605,46kJ
Zsír:: 21,8236 g
Fehérje: 32,9003 g
Szénhidrát: 71,4104 g
Só: 1,7032 g
Cukor: 18,7367 g
Tel.zsírsvav: 4,2377 g

Kalória: 842,34kcal
Energia: 3.510,64 kJ
Zsír:: 31,5947 g
Fehérje: 43,9652 g
Szénhidrát: 93,4336 g
Só: 3,5392 g
Cukor: 14,2131 g
Tel.zsírsvav: 8,6572 g

Kalória: 866,07kcal
Energia: 3.621,82kJ
Zsír:: 24,5684 g
Fehérje: 39,6419 g
Szénhidrát: 113,4772 g
Só: 3,2974 g
Cukor: 14,6178 g
Tel.zsírsvav: 7,1286 g

Kalória: 693,10kcal
Energia: 2.898,47 kJ
Zsír:: 3,4000 g
Fehérje: 1,3000 g
Szénhidrát: 36,1000 g
Só: 1,1200 g
Cukor: 33,1000 g
Tel.zsírsvav: 2,6000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

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

Hétfő 2022/12/12	Kedd 2022/12/13	Szerda 2022/12/14	Csütörtök 2022/12/15	Péntek 2022/12/16
Csontleves 184 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 755 kJ	Lebbencs leves 170 kcal A:Glutén, Tojás, 706 kJ	Zöldség leves 113 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 462 kJ	Lencsegulyás 350 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.462 kJ	Desszert 114 kcal A:Szójabab, 478 kJ
Paprikás burgonya 440 kcal A:Szójabab, 1.839 kJ	Zöldborsó fozelék 297 kcal A:Glutén, Tej, 1.215 kJ	Bácskai rizseshús 661 kcal 2.762 kJ	Tejszínes fokhagymás tészta 459 kcal A:Glutén, Tej, 1.921 kJ	Szárnyas apróléklevés 172 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 718 kJ
Csemege uborka (édesítőszerrel) 10 kcal A:Mustár, 41 kJ	Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Fejeskáposzta saláta 56 kcal 232 kJ	Alma 57 kcal 239 kJ	Rántott csirke-mell 223 kcal A:Glutén, 932 kJ
Kenyér teljes kiorlésu 134 kcal A:Glutén, 558 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 124 kcal A:Glutén, 516 kJ			Petrezselymes burgonya 252 kcal 1.052 kJ

Kalória:	766,69 kcal	Kalória:	630,37kcal	Kalória:	829,40kcal	Kalória:	866,07kcal	Kalória:	760,53kcal
Energia:	3.193,73 kJ	Energia:	2.605,46kJ	Energia:	3.456,55 kJ	Energia:	3.621,82kJ	Energia:	3.180,40 kJ
Zsír::	31,3711 g	Zsír::	21,8236 g	Zsír::	31,5254 g	Zsír::	24,5684 g	Zsír::	33,1397 g
Fehérje:	31,3186 g	Fehérje:	32,9003 g	Fehérje:	43,5461 g	Fehérje:	39,6419 g	Fehérje:	42,5788 g
Szénhidrát:	93,9892 g	Szénhidrát:	71,4104 g	Szénhidrát:	90,9883 g	Szénhidrát:	113,4772 g	Szénhidrát:	103,0090 g
Só:	3,4970 g	Só:	3,3032 g	Só:	3,8385 g	Só:	3,2974 g	Só:	3,0614 g
Cukor:	9,6554 g	Cukor:	18,7367 g	Cukor:	13,9425 g	Cukor:	14,6178 g	Cukor:	31,7484 g
Tel.zsírsvav:	52,5378 g	Tel.zsírsvav:	4,2377 g	Tel.zsírsvav:	8,6364 g	Tel.zsírsvav:	7,1286 g	Tel.zsírsvav:	9,5295 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2022/12/12

Hétfő 2022/12/12	Kedd 2022/12/13	Szerda 2022/12/14	Csütörtök 2022/12/15	Péntek 2022/12/16
Csontleves 107 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 433 kJ	Lebbencs leves 140 kcal A:Glutén, Tojás, 582 kJ	Zöldség leves 120 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 493 kJ	Tejszínes fokhagymás tészta 418 kcal A:Glutén, Tej, 1.750 kJ	Rostos gyümölcsle 100%-os 0,2 l 64 kcal 268 kJ
Paprikás burgonya 450 kcal 1.881 kJ	Zöldborsó fozelék 271 kcal A:Glutén, Tej, 1.108 kJ	Bácskai rizseshús 527 kcal 2.204 kJ	Lencsegulyás 318 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.330 kJ	Kenyérlángos 515 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 2.153 kJ
Csemege uborka (édesítőszerrel) 8 kcal A:Mustár, 35 kJ	Fott kemény tojás 40 kcal A:Tojás, 168 kJ	Fejeskáposzta saláta 48 kcal 201 kJ		Desszert 76 kcal A:Szójabab, 319 kJ
Kenyér teljes kiorlésu 124 kcal A:Glutén, 516 kJ	Kenyér teljes kiorlésu 124 kcal A:Glutén, 516 kJ			

Kalória: 688,13 kcal
Energia: 2.865,19 kJ
Zsír:: 26,1517 g
Fehérje: 31,7171 g
Szénhidrát: 84,1241 g
Só: 2,7097 g
Cukor: 8,8971 g
Tel.zsírsvav: 7,3157 g

Kalória: 575,09kcal
Energia: 2.374,80kJ
Zsír:: 19,8217 g
Fehérje: 30,1617 g
Szénhidrát: 66,4181 g
Só: 2,2451 g
Cukor: 16,6182 g
Tel.zsírsvav: 3,4447 g

Kalória: 695,43kcal
Energia: 2.897,66 kJ
Zsír:: 24,2582 g
Fehérje: 30,3149 g
Szénhidrát: 80,6448 g
Só: 2,3383 g
Cukor: 12,6199 g
Tel.zsírsvav: 5,8458 g

Kalória: 736,53kcal
Energia: 3.080,08kJ
Zsír:: 22,6832 g
Fehérje: 35,8663 g
Szénhidrát: 88,4740 g
Só: 1,0812 g
Cukor: 11,8680 g
Tel.zsírsvav: 6,6865 g

Kalória: 655,00kcal
Energia: 2.739,14 kJ
Zsír:: 2,6000 g
Fehérje: 1,2000 g
Szénhidrát: 28,6000 g
Só: 1,1200 g
Cukor: 26,6000 g
Tel.zsírsvav: 1,8000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

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

Hétfő 2022/12/12	Kedd 2022/12/13	Szerda 2022/12/14	Csütörtök 2022/12/15	Péntek 2022/12/16
Csontleves 95 kcal A:Zeller, 385 kJ	Lebbencs leves 137 kcal A:Glutén, 568 kJ	Zöldség leves 61 kcal A:Zeller, 247 kJ	Lencsegulyás 281 kcal A:Glutén, Mustár, 1.176 kJ	Údít 64 kcal 268 kJ
Paprikás burgonya 433 kcal A:Szójabab, 1.810 kJ	Zöldborsó fozelék 234 kcal A:Glutén, 953 kJ	Bácskai rizseshús 527 kcal 2.204 kJ	Tejszínes fokhagymás tészta 283 kcal A:Glutén, 1.185 kJ	Gyümölcs 37 kcal 157 kJ
Csemege uborka (édesítőszerrel) 8 kcal A:Mustár, 35 kJ	Fott kemény tojás 33 kcal A:Tojás, 138 kJ	Fejeskáposzta saláta 48 kcal 201 kJ		Pizza 621 kcal A:Glutén, 2.597 kJ
	Natur sertésszelet 65 kcal 272 kJ			
	Kenyér teljes kiorlésu 124 kcal A:Glutén, 516 kJ			

Kalória:	536,34 kcal	Kalória:	592,29kcal	Kalória:	636,63kcal	Kalória:	564,70kcal	Kalória:	722,54kcal
Energia:	2.230,44 kJ	Energia:	2.446,72kJ	Energia:	2.651,76 kJ	Energia:	2.361,50kJ	Energia:	3.021,61 kJ
Zsír::	27,3917 g	Zsír::	23,1038 g	Zsír::	23,9432 g	Zsír::	12,1923 g	Zsír::	15,8350 g
Fehérje:	25,2571 g	Fehérje:	29,8261 g	Fehérje:	28,4099 g	Fehérje:	30,8424 g	Fehérje:	19,4200 g
Szénhidrát:	53,9841 g	Szénhidrát:	62,7774 g	Szénhidrát:	69,5294 g	Szénhidrát:	76,0704 g	Szénhidrát:	122,0400 g
Só:	3,8255 g	Só:	2,5768 g	Só:	2,3353 g	Só:	3,7909 g	Só:	0,3770 g
Cukor:	9,7051 g	Cukor:	12,9352 g	Cukor:	11,3899 g	Cukor:	6,1093 g	Cukor:	16,3350 g
Tel.zsírsvav:	8,1957 g	Tel.zsírsvav:	3,8874 g	Tel.zsírsvav:	5,7513 g	Tel.zsírsvav:	1,2256 g	Tel.zsírsvav:	0,3900 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

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

Hétfő 2022/12/12	Kedd 2022/12/13	Szerda 2022/12/14	Csütörtök 2022/12/15	Péntek 2022/12/16
Tej 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Sertéspárizsis kenyér zöldséggel 284 kcal A:Glutén, 1.188 kJ	Gyümölcsös joghurt kiflivel 241 kcal A:Glutén, Tej, 1.007 kJ	Tej 92 kcal A:Tej, 385 kJ	Alma 52 kcal 217 kJ
Fahéjas csiga 423 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.769 kJ			Sajtos rúd 339 kcal A:Glutén, Tej, 1.418 kJ	Túrós batyu 155 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 648 kJ

Kalória:	515,00 kcal	Kalória:	284,18kcal	Kalória:	240,85kcal	Kalória:	431,00kcal	Kalória:	207,00kcal
Energia:	2.153,68 kJ	Energia:	1.188,42kJ	Energia:	1.007,21 kJ	Energia:	1.802,40kJ	Energia:	865,65 kJ
Zsír::	12,8000 g	Zsír::	17,6900 g	Zsír::	4,4500 g	Zsír::	20,0000 g	Zsír::	3,1000 g
Fehérje:	12,8000 g	Fehérje:	9,6850 g	Fehérje:	9,6700 g	Fehérje:	15,7000 g	Fehérje:	5,7000 g
Szénhidrát:	85,6000 g	Szénhidrát:	24,2150 g	Szénhidrát:	40,9250 g	Szénhidrát:	46,6000 g	Szénhidrát:	39,3000 g
Só:	0,2000 g	Só:	0,5130 g	Só:	0,0000 g	Só:	1,8000 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	50,6000 g	Cukor:	0,0450 g	Cukor:	14,6250 g	Cukor:	11,5000 g	Cukor:	1,8000 g
Tel.zsírsvav:	5,4000 g	Tel.zsírsvav:	6,5700 g	Tel.zsírsvav:	1,5000 g	Tel.zsírsvav:	10,9000 g	Tel.zsírsvav:	0,0000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

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

Hétfő 2022/12/12	Kedd 2022/12/13	Szerda 2022/12/14	Csütörtök 2022/12/15	Péntek 2022/12/16
Tea 37 kcal 154 kJ	Sertéspárizsis kenyér zöldséggel 284 kcal A:Glutén, 1.188 kJ	Almapüré 49 kcal 205 kJ	Tea 37 kcal 154 kJ	Alma 52 kcal 217 kJ
Fahéjas csiga 521 kcal A:Glutén, 2.180 kJ		Kifli 148 kcal A:Glutén, 617 kJ	Sajtos rúd 202 kcal A:Glutén, Szójabab, 845 kJ	Lekváros táská 214 kcal A:Glutén, 893 kJ

Kalória:	557,92 kcal	Kalória:	284,18kcal	Kalória:	196,50kcal	Kalória:	238,72kcal	Kalória:	265,54kcal
Energia:	2.333,16 kJ	Energia:	1.188,42kJ	Energia:	821,74 kJ	Energia:	998,30kJ	Energia:	1.110,46 kJ
Zsír::	27,5012 g	Zsír::	17,6900 g	Zsír::	1,2500 g	Zsír::	9,9012 g	Zsír::	9,6750 g
Fehérje:	5,8018 g	Fehérje:	9,6850 g	Fehérje:	4,8500 g	Fehérje:	4,6018 g	Fehérje:	2,9650 g
Szénhidrát:	58,8414 g	Szénhidrát:	24,2150 g	Szénhidrát:	40,5500 g	Szénhidrát:	23,0414 g	Szénhidrát:	41,3250 g
Só:	0,0000 g	Só:	0,5130 g	Só:	0,3500 g	Só:	0,5450 g	Só:	0,0000 g
Cukor:	9,0000 g	Cukor:	0,0450 g	Cukor:	10,0000 g	Cukor:	9,6000 g	Cukor:	1,8000 g
Tel.zsírsv:	0,0000 g	Tel.zsírsv:	6,5700 g	Tel.zsírsv:	0,1000 g	Tel.zsírsv:	4,6000 g	Tel.zsírsv:	0,0000 g