

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "A"
Dátum: 2018/10/08

Hétfő
2018/10/08

Kedd
2018/10/09

Szerda
2018/10/10

Csütörtök
2018/10/11

Péntek
2018/10/12

Szombat
2018/10/13

Vasárnap
2018/10/14

Darás metélt 2.929,25 kJ 700,46 kcal A: Glutén, Tojás,	Burgonya leves magvaros 881,84 kJ 210,87 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Kelkáposzta fozelék 1.083,96 kJ 259,33 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Zöldbab leves magvaros 513,65 kJ 129,05 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Gyümölcs leves 863,31 kJ 206,50 kcal A: Glutén, Tej,	Tarhonya leves 973,33 kJ 238,97 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Szolo 337,00 kJ 80,59 kcal	Egresmártás 958,07 kJ 229,18 kcal A: Glutén, Tej,	Marhapörkölt 1.720,58 kJ 411,47 kcal A: Tej,	Sertésflekken 743,17 kJ 177,71 kcal A: Mustár,	Párizsi csirkemell 1.149,46 kJ 274,86 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Rántott sertésszelet 1.755,57 kJ 419,80 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,
Bakonyi betyárgulyás 1.098,77 kJ 262,79 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Sült sertés 956,32 kJ 228,68 kcal	Sütemény 882,39 kJ 211,00 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék,	Rizs köret 1.139,65 kJ 272,52 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Petrezselymes hurgonva 1.126,63 kJ 269,41 kcal	Rizibizi 1.005,57 kJ 240,46 kcal
	Kenyér és ásványvíz 1.164,87 kJ 278,55 kcal A: Glutén,	Eroleves tésztaival 311,17 kJ 74,41 kcal A: Glutén, Tojás,	Alma 326,19 kJ 78,00 kcal	Vajas brokkoli 819,82 kJ 196,04 kcal A: Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csemege uborka 58,00 kJ 13,87 kcal A: Mustár,

Kalória:	1.043,84kcal	Kalória:	947,28kcal	Kalória:	956,21kcal	Kalória:	657,28kcal	Kalória:	946,81kcal	Kalória:	913,10kcal	Kalória:	
Energia:	4.365,02kJ	Energia:	3.961,09 kJ	Energia:	3.998,10 kJ	Energia:	2.722,65kJ	Energia:	3.959,22kJ	Energia:	3.792,47kJ	Energia:	
Zsír::	28,8468 g	Zsír::	32,2742 g	Zsír::	49,8244 g	Zsír::	20,6214 g	Zsír::	30,2008 g	Zsír::	34,3312 g	Zsír::	
Fehérje:	36,8986 g	Fehérje:	41,3214 g	Fehérje:	49,3723 g	Fehérje:	30,0031 g	Fehérje:	47,9776 g	Fehérje:	48,1170 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	156,0711 g	Szénhidrát:	104,9385 g	Szénhidrát:	71,6140 g	Szénhidrát:	114,1206 g	Szénhidrát:	87,8937 g	Szénhidrát:	119,8281 g	Szénhidrát:	
Só:	2,7445 g	Só:	4,1678 g	Só:	3,3692 g	Só:	3,2898 g	Só:	3,2827 g	Só:	4,2864 g	Só:	
Cukor:	33,1672 g	Cukor:	60,6374 g	Cukor:	2,5485 g	Cukor:	6,1538 g	Cukor:	32,5127 g	Cukor:	8,6056 g	Cukor:	
Tel.zsírsvav:	5,5320 g	Tel.zsírsvav:	9,6801 g	Tel.zsírsvav:	36,8085 g	Tel.zsírsvav:	3,6021 g	Tel.zsírsvav:	2,6025 g	Tel.zsírsvav:	12,1546 g	Tel.zsírsvav:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "B"
Dátum: 2018/10/08

Hétfő 2018/10/08	Kedd 2018/10/09	Szerda 2018/10/10	Csütörtök 2018/10/11	Péntek 2018/10/12
Bakonyi betyárgulyás 263 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.099 kJ	Burgonya leves magyaros 196 kcal A:Glutén, Diófélék, 821 kJ	Svéd gombasaláta 215 kcal A:Tojás, 897 kJ	Tojásos galuska 705 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.947 kJ	Gyümölcs leves 206 kcal A:Glutén, Tej, 863 kJ
Túrós csusza 615 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.574 kJ	Lasagne 878 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék, 3.674 kJ	Fott kemény tojás 81 kcal A:Tojás, 337 kJ	Fejes saláta 80 kcal 333 kJ	Tarhonya köret 400 kcal A:Glutén, Tojás, 1.672 kJ
Szolo 81 kcal 337 kJ		Sütemény 211 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, 882 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ	Erdész pörkölt 309 kcal A:Tej, Zeller, Kén-dioxid, Diófélék, 1.291 kJ
		Eroleves tésztával 74 kcal A:Glutén, Tojás, 311 kJ	Zöldbab leves magyaros 129 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 514 kJ	
		Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ		

Kalória: 958,81 kcal
Energia: 4.009,42 kJ
Zsír:: 42,8068 g
Fehérje: 39,7976 g
Szénhidrát: 97,3661 g
Só: 3,0185 g
Cukor: 3,9282 g
Tel.zsírsv: 547,1320 g

Kalória: 1.074,71kcal
Energia: 4.494,25kJ
Zsír:: 52,3375 g
Fehérje: 43,6689 g
Szénhidrát: 102,5201 g
Só: 2,7691 g
Cukor: 19,6278 g
Tel.zsírsv: 24,3826 g

Kalória: 859,13kcal
Energia: 3.592,70 kJ
Zsír:: 45,9645 g
Fehérje: 31,8931 g
Szénhidrát: 92,6319 g
Só: 2,8095 g
Cukor: 35,7790 g
Tel.zsírsv: 37,5060 g

Kalória: 991,45kcal
Energia: 4.120,15kJ
Zsír:: 29,8100 g
Fehérje: 25,0359 g
Szénhidrát: 132,4921 g
Só: 3,4334 g
Cukor: 17,6498 g
Tel.zsírsv: 1,9476 g

Kalória: 915,02kcal
Energia: 3.826,28 kJ
Zsír:: 35,7945 g
Fehérje: 41,1178 g
Szénhidrát: 89,9596 g
Só: 2,7255 g
Cukor: 23,0752 g
Tel.zsírsv: 1,2500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "C"
Dátum: 2018/10/08

Hétfő 2018/10/08	Kedd 2018/10/09	Szerda 2018/10/10	Csütörtök 2018/10/11	Péntek 2018/10/12
<p>Bakonyi betyárgulyás</p> <p>263 kcal 1.099 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p>	<p>Burgonya leves magyaros</p> <p>211 kcal 882 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p>	<p>Eroleves tésztával</p> <p>74 kcal 311 kJ A:Glutén, Tojás,</p>	<p>Tészta köret durum</p> <p>360 kcal 1.504 kJ A:Glutén, Tojás,</p>	<p>Gyümölcs leves</p> <p>206 kcal 863 kJ A:Glutén, Tej,</p>
<p>Rakott zöldbab</p> <p>282 kcal 1.180 kJ A:Tej,</p>	<p>Zöldséges lasagne</p> <p>714 kcal 2.983 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Rákfélék,</p>	<p>Párolt rizs</p> <p>270 kcal 1.131 kJ</p>	<p>Alma</p> <p>78 kcal 326 kJ</p>	<p>Rántott karfiol</p> <p>307 kcal 1.284 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,</p>
<p>Kenyér és ásványvíz</p> <p>279 kcal 1.165 kJ A:Glutén,</p>		<p>Sütemény</p> <p>211 kcal 882 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék,</p>	<p>Zöldbab leves magyaros</p> <p>129 kcal 514 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p>	<p>Petrezselymes burgonya</p> <p>269 kcal 1.127 kJ</p>
<p>Szolo</p> <p>81 kcal 337 kJ</p>		<p>Dubarry pulykamell</p> <p>387 kcal 1.618 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,</p>	<p>Lecsós csirke</p> <p>242 kcal 1.011 kJ</p>	

Kalória: 904,19 kcal
Energia: 3.781,04 kJ
Zsír:: 30,9727 g
Fehérje: 57,5400 g
Szénhidrát: 103,9773 g
Só: 3,9057 g
Cukor: 35,0638 g
Tel.zsírsv: 5,5512 g

Kalória: 924,49kcal
Energia: 3.864,36kJ
Zsír:: 27,5939 g
Fehérje: 36,2071 g
Szénhidrát: 118,7426 g
Só: 4,2818 g
Cukor: 15,7183 g
Tel.zsírsv: 654,6636 g

Kalória: 942,73kcal
Energia: 3.942,41 kJ
Zsír:: 38,3311 g
Fehérje: 48,3774 g
Szénhidrát: 127,8728 g
Só: 3,8349 g
Cukor: 4,8890 g
Tel.zsírsv: 48,4560 g

Kalória: 808,46kcal
Energia: 3.354,87kJ
Zsír:: 69,1584 g
Fehérje: 110,6556 g
Szénhidrát: 114,1106 g
Só: 2,4204 g
Cukor: 9,7958 g
Tel.zsírsv: 16,2296 g

Kalória: 782,85kcal
Energia: 3.273,57 kJ
Zsír:: 24,4487 g
Fehérje: 21,9974 g
Szénhidrát: 100,4705 g
Só: 2,2855 g
Cukor: 35,2502 g
Tel.zsírsv: 2,1600 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "D"

Dátum: 2018/10/08

Hétfő
2018/10/08

Kedd
2018/10/09

Szerda
2018/10/10

Csütörtök
2018/10/11

Péntek
2018/10/12

Burgonya leves magyaros

211 kcal 882 kJ

A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,

Sült kolbász

267 kcal 1.115 kJ

A:Mustár,

Friss saláta öntettel

73 kcal 304 kJ

A:Tej,

Kenyér és ásványvíz

279 kcal 1.165 kJ

A:Glutén,

Bulgur

230 kcal 962 kJ

A:Glutén,

Kalória: Kalória: 1.058,63kcal
Energia: Energia: 4.427,09kJ
Zsír:: Zsír:: 44,9924 g
Fehérje: Fehérje: 36,2126 g
Szénhidrát: Szénhidrát: 131,5956 g
Só: Só: 5,3348 g
Cukor: Cukor: 34,7383 g
Tel.zsírsvav: Tel.zsírsvav: 12,7501 g

Kalória: Kalória:
Energia: Energia:
Zsír:: Zsír::
Fehérje: Fehérje:
Szénhidrát: Szénhidrát:
Só: Só:
Cukor: Cukor:
Tel.zsírsvav: Tel.zsírsvav:

Kalória: Kalória:
Energia: Energia:
Zsír:: Zsír::
Fehérje: Fehérje:
Szénhidrát: Szénhidrát:
Só: Só:
Cukor: Cukor:
Tel.zsírsvav: Tel.zsírsvav:

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT DIA
Dátum: 2018/10/08

Hétfő 2018/10/08	Kedd 2018/10/09	Szerda 2018/10/10	Csütörtök 2018/10/11	Péntek 2018/10/12	Szombat 2018/10/13	Vasárnap 2018/10/14
Túrós csusza 2.662,73 kJ 636,73 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Burgonya leves magvaros 880,92 kJ 210,65 kcal A: Glutén, Diófélék,	Kelkáposzta fozelék 1.103,92 kJ 264,10 kcal A: Glutén, Diófélék,	Zöldbab leves magvaros 684,73 kJ 169,96 kcal A: Glutén, Diófélék,	Gyümölcs leves 762,43 kJ 182,37 kcal A: Glutén, Tej,	Tarhonya leves 985,84 kJ 241,96 kcal A: Glutén, Tojás, Diófélék,	
Bakonyi betyárgulyás 1.330,15 kJ 318,12 kcal A: Tej, Diófélék,	Friss saláta öntettel 303,86 kJ 72,66 kcal A: Tej,	Marhapörkölt 1.720,58 kJ 411,47 kcal A: Tej,	Lecsós csirke 1.184,39 kJ 283,22 kcal	Rántott karfiol 950,12 kJ 227,20 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	Rántott sertésszelet 1.755,57 kJ 419,80 kcal A: Glutén, Tojás, Tej,	
	Sült kolbász 1.114,64 kJ 266,54 kcal A: Mustár,	Eroleves tésztával 311,17 kJ 74,41 kcal A: Glutén, Tojás,	Tészta köret durum 1.503,56 kJ 359,54 kcal A: Glutén, Tojás,	Petrezselymes hurgonva 1.126,63 kJ 269,41 kcal	Rizibizi 1.074,74 kJ 257,00 kcal	
	Kenyér 647,15 kJ 154,75 kcal A: Glutén,		Alma 326,19 kJ 78,00 kcal		Csemege uborka 58,00 kJ 13,87 kcal A: Mustár,	

Kalória:	954,85kcal	Kalória:	704,60kcal	Kalória:	749,98kcal	Kalória:	890,72kcal	Kalória:	678,98kcal	Kalória:	932,63kcal	Kalória:	
Energia:	3.992,88kJ	Energia:	2.946,57 kJ	Energia:	3.135,67 kJ	Energia:	3.698,87kJ	Energia:	2.839,19kJ	Energia:	3.874,15kJ	Energia:	
Zsír::	51,1068 g	Zsír::	40,2884 g	Zsír::	38,0184 g	Zsír::	78,3584 g	Zsír::	22,0687 g	Zsír::	36,2262 g	Zsír::	
Fehérje:	39,1011 g	Fehérje:	25,7381 g	Fehérje:	46,2038 g	Fehérje:	110,7626 g	Fehérje:	21,3274 g	Fehérje:	48,2240 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	78,8061 g	Szénhidrát:	62,1416 g	Szénhidrát:	51,8900 g	Szénhidrát:	113,8906 g	Szénhidrát:	100,4405 g	Szénhidrát:	119,6081 g	Szénhidrát:	
Só:	3,0944 g	Só:	4,0946 g	Só:	2,9050 g	Só:	2,4921 g	Só:	2,3075 g	Só:	4,8581 g	Só:	
Cukor:	4,0757 g	Cukor:	23,5858 g	Cukor:	5,1960 g	Cukor:	10,2908 g	Cukor:	23,7302 g	Cukor:	10,7506 g	Cukor:	
Tel.zsírsvav:	554,3795 g	Tel.zsírsvav:	12,0076 g	Tel.zsírsvav:	36,8060 g	Tel.zsírsvav:	17,2246 g	Tel.zsírsvav:	5,7100 g	Tel.zsírsvav:	12,3496 g	Tel.zsírsvav:	