

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "A"

Dátum: 2018/12/31

Hétfő
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

Túrós csusza	
556 kcal	2.326 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej,	
Mandarin	
47 kcal	196 kJ
Lencsegulyás	
463 kcal	1.935 kJ
A:Glutén, Tej, Mustár, Diófélék,	

Szamóca leves	
170 kcal	713 kJ
A:Glutén, Tej,	
Savanyú máj	
292 kcal	1.221 kJ
Fott burgonya	
235 kcal	983 kJ
Kenyér és ásványvíz	
279 kcal	1.165 kJ
A:Glutén,	

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

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

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

Kalória: 1.065,89kcal
Energia: 4.457,45kJ
Zsír:: 41,8399 g
Fehérje: 48,7606 g
Szénhidrát: 110,1595 g
Só: 3,6610 g
Cukor: 4,8518 g
Tel.zsírsvav: 514,0837 g

Kalória: 976,05kcal
Energia: 4.081,65 kJ
Zsír:: 23,6181 g
Fehérje: 40,2464 g
Szénhidrát: 122,4551 g
Só: 3,9520 g
Cukor: 58,3840 g
Tel.zsírsvav: 5,2000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "B"

Dátum: 2018/12/31

Hétfo
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

Diós metélt	
595 kcal	2.490 kJ
A:Glutén, Tojás, Diófélék,	
Mandarin	
47 kcal	196 kJ
Lencsegulyás	
432 kcal	1.807 kJ
A:Glutén, Tej, Mustár, Diófélék,	

Szamóca leves	
170 kcal	713 kJ
A:Glutén, Tej,	
Rántott karfiol	
275 kcal	1.149 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej,	
Petrezselymes burgonya	
316 kcal	1.323 kJ

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsír sav:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsír sav:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsír sav:

Kalória: 1.074,46kcal
Energia: 4.493,30kJ
Zsír:: 43,2478 g
Fehérje: 45,2736 g
Szénhidrát: 115,1776 g
Só: 3,4258 g
Cukor: 12,6847 g
Tel.zsír sav: 1,7097 g

Kalória: 761,58kcal
Energia: 3.184,76 kJ
Zsír:: 21,9183 g
Fehérje: 20,4560 g
Szénhidrát: 107,1840 g
Só: 2,2995 g
Cukor: 34,9610 g
Tel.zsír sav: 4,8600 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "C"

Dátum: 2018/12/31

Hétfő
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

Szamóca leves

170 kcal 713 kJ
A:Glutén, Tej,

Zöldséges csirkés bulgur

531 kcal 2.220 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,

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

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

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

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

Kalória: 701,20kcal
Energia: 2.932,25 kJ
Zsír:: 15,5026 g
Fehérje: 38,9899 g
Szénhidrát: 94,4821 g
Só: 2,2672 g
Cukor: 22,4245 g
Tel.zsírsvav: 3,7825 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT DIA

Dátum: 2018/12/31

Hétfő
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

Túrós csusza	
534 kcal	2.234 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej,	
Lencsegulyás	
443 kcal	1.853 kJ
A:Glutén, Tej, Mustár, Diófélék,	

Szamóca leves	
125 kcal	523 kJ
A:Glutén, Tej,	
Zöldséges csirkés bulgur	
509 kcal	2.128 kJ
A:Glutén, Diófélék,	

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

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

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

Kalória: 977,33kcal
Energia: 4.087,08kJ
Zsír:: 39,1320 g
Fehérje: 48,4551 g
Szénhidrát: 95,2204 g
Só: 3,1275 g
Cukor: 4,7576 g
Tel.zsírsvav: 483,7602 g

Kalória: 633,76kcal
Energia: 2.650,23 kJ
Zsír:: 15,5926 g
Fehérje: 42,4734 g
Szénhidrát: 85,8821 g
Só: 0,8130 g
Cukor: 11,1120 g
Tel.zsírsvav: 3,7900 g