

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "A"  
Dátum: 2019/02/11

Hétfő 2019/02/11	Kedd 2019/02/12	Szerda 2019/02/13	Csütörtök 2019/02/14	Péntek 2019/02/15
<b>Káposztás kocka</b> 506 kcal A:Glutén, Tojás, 2.115 kJ	<b>Tarhonya leves</b> 195 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 789 kJ	<b>Csülökpörkölt</b> 387 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.619 kJ	<b>Csontleves</b> 217 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 895 kJ	<b>Zöldbab leves magyaros</b> 129 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 514 kJ
<b>Alma</b> 78 kcal 326 kJ	<b>Töltött dagadó</b> 543 kcal A:Glutén, Tojás, 2.269 kJ	<b>Fott burgonya</b> 235 kcal 983 kJ	<b>Rablóhús</b> 122 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 510 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b> 278 kcal 1.161 kJ
<b>Tárkonyos raguleves</b> 321 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.342 kJ	<b>Burgonyapüré</b> 245 kcal A:Tej, 1.024 kJ	<b>Alma</b> 78 kcal 326 kJ	<b>Friss saláta öntettel</b> 115 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 443 kJ	<b>Banán</b> 211 kcal 882 kJ
	<b>Müzlizszi</b> 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	<b>Káposzta leves</b> 178 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 740 kJ	<b>Kenyér és ásványvíz</b> 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	<b>Vasi pecsenye</b> 450 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.882 kJ
	<b>Savanyúság</b> 21 kcal 88 kJ	<b>Savanyúság</b> 14 kcal A:Mustár, 58 kJ	<b>Sütemény</b> 211 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, 882 kJ	

Kalória: 904,57 kcal  
Energia: 3.782,69 kJ  
Zsír:: 22,9814 g  
Fehérje: 33,3642 g  
Szénhidrát: 122,5752 g  
Só: 3,2221 g  
Cukor: 14,2589 g  
Tel.zsírsv: 1,8725 g

Kalória: 1.080,55kcal  
Energia: 4.492,63kJ  
Zsír:: 60,5151 g  
Fehérje: 31,9927 g  
Szénhidrát: 93,0069 g  
Só: 3,3798 g  
Cukor: 23,8286 g  
Tel.zsírsv: 24,0046 g

Kalória: 891,47kcal  
Energia: 3.725,94 kJ  
Zsír:: 43,1844 g  
Fehérje: 32,6923 g  
Szénhidrát: 92,1201 g  
Só: 3,9512 g  
Cukor: 11,4795 g  
Tel.zsírsv: 0,5875 g

Kalória: 943,45kcal  
Energia: 3.895,28kJ  
Zsír:: 36,6501 g  
Fehérje: 36,6039 g  
Szénhidrát: 106,0529 g  
Só: 4,0155 g  
Cukor: 40,8800 g  
Tel.zsírsv: 1,6980 g

Kalória: 1.067,77kcal  
Energia: 4.439,32 kJ  
Zsír:: 28,9802 g  
Fehérje: 47,3759 g  
Szénhidrát: 144,6337 g  
Só: 3,3299 g  
Cukor: 16,6888 g  
Tel.zsírsv: 2,8176 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "B"  
Dátum: 2019/02/11

Hétfő 2019/02/11	Kedd 2019/02/12	Szerda 2019/02/13	Csütörtök 2019/02/14	Péntek 2019/02/15
<b>Lencsefőzelék</b> 446 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.865 kJ	<b>Tarhonya leves</b> 242 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 988 kJ	<b>Grillcsirkemell</b> 168 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 704 kJ	<b>Csontleves</b> 217 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 895 kJ	<b>Zúzapörkölt</b> 200 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, 838 kJ
<b>Grill virsli</b> 218 kcal 910 kJ	<b>Rakott karfiol</b> 575 kcal A:Tej, 2.404 kJ	<b>Rizs köret</b> 220 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 921 kJ	<b>Egresmártás</b> 270 kcal A:Glutén, Tej, 1.128 kJ	<b>Zöldbab leves magyaros</b> 129 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 514 kJ
<b>Alma</b> 78 kcal 326 kJ	<b>Müzli szelet</b> 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	<b>Alma</b> 78 kcal 326 kJ	<b>Dinsztelt sertés</b> 180 kcal 751 kJ	<b>Galuska</b> 412 kcal A:Glutén, Tojás, 1.724 kJ
<b>Tárkonyos raguleves</b> 308 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.287 kJ		<b>Párolt sárgarépa</b> 132 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 552 kJ	<b>Sütemény</b> 211 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, 882 kJ	<b>Banán</b> 211 kcal 882 kJ
		<b>Káposzta leves</b> 178 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 740 kJ		

Kalória: 1.049,41 kcal  
Energia: 4.388,40 kJ  
Zsír:: 43,4069 g  
Fehérje: 50,9302 g  
Szénhidrát: 97,2522 g  
Só: 3,7211 g  
Cukor: 12,8309 g  
Tel.zsírsv: 6.882,0665 g

Kalória: 894,47kcal  
Energia: 3.714,59kJ  
Zsír:: 53,7576 g  
Fehérje: 37,3565 g  
Szénhidrát: 69,9984 g  
Só: 2,6724 g  
Cukor: 12,2736 g  
Tel.zsírsv: 11,1456 g

Kalória: 776,06kcal  
Energia: 3.243,34 kJ  
Zsír:: 26,8432 g  
Fehérje: 43,0644 g  
Szénhidrát: 114,2671 g  
Só: 4,2641 g  
Cukor: 11,6870 g  
Tel.zsírsv: 4,3416 g

Kalória: 877,25kcal  
Energia: 3.655,74kJ  
Zsír:: 40,7111 g  
Fehérje: 37,9436 g  
Szénhidrát: 68,1192 g  
Só: 2,5722 g  
Cukor: 43,4352 g  
Tel.zsírsv: 0,4120 g

Kalória: 952,73kcal  
Energia: 3.958,21 kJ  
Zsír:: 23,4129 g  
Fehérje: 46,9731 g  
Szénhidrát: 171,3336 g  
Só: 3,5416 g  
Cukor: 3,4923 g  
Tel.zsírsv: 2,7191 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "C"

Dátum: 2019/02/11

Hétfő 2019/02/11	Kedd 2019/02/12	Szerda 2019/02/13	Csütörtök 2019/02/14	Péntek 2019/02/15
<b>Darás metélt</b> 662 kcal A:Glutén, Tojás, 2.770 kJ	<b>Tarhonya leves</b> 242 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 988 kJ	<b>Sajtos nudli</b> 373 kcal A:Glutén, Tej, 1.561 kJ	<b>Csontleves</b> 217 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 895 kJ	<b>Zöldbab leves magyaros</b> 129 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 514 kJ
<b>Alma</b> 78 kcal 326 kJ	<b>Zöldborsó fozelék</b> 353 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.477 kJ	<b>Alma</b> 78 kcal 326 kJ	<b>Gombás, paradicsomos, paprikás ragu tésztával</b> 556 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Rákfélék, 2.326 kJ	<b>Rántott sajt</b> 344 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.440 kJ
<b>Tárkonyos raguleves</b> 308 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.287 kJ	<b>Tükrötojás</b> 122 kcal A:Tojás, 510 kJ	<b>Káposzta leves</b> 178 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 740 kJ	<b>Sütemény</b> 211 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, 882 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b> 325 kcal 1.358 kJ
	<b>Müzli szelet</b> 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ			<b>Banán</b> 211 kcal 882 kJ

Kalória: 1.048,15 kcal  
Energia: 4.383,15 kJ  
Zsír:: 23,6214 g  
Fehérje: 33,5822 g  
Szénhidrát: 169,7352 g  
Só: 2,2221 g  
Cukor: 35,7729 g  
Tel.zsírsv: 2,2325 g

Kalória: 794,67kcal  
Energia: 3.297,23kJ  
Zsír:: 38,7869 g  
Fehérje: 36,0317 g  
Szénhidrát: 72,2460 g  
Só: 2,2476 g  
Cukor: 26,7136 g  
Tel.zsírsv: 5,3801 g

Kalória: 628,90kcal  
Energia: 2.627,92 kJ  
Zsír:: 26,9200 g  
Fehérje: 18,0708 g  
Szénhidrát: 67,0449 g  
Só: 2,8748 g  
Cukor: 4,0744 g  
Tel.zsírsv: 5,7808 g

Kalória: 984,24kcal  
Energia: 4.103,39kJ  
Zsír:: 39,7260 g  
Fehérje: 32,2603 g  
Szénhidrát: 112,7013 g  
Só: 2,9312 g  
Cukor: 10,3450 g  
Tel.zsírsv: 544,1180 g

Kalória: 1.008,98kcal  
Energia: 4.193,45 kJ  
Zsír:: 32,7754 g  
Fehérje: 31,6316 g  
Szénhidrát: 137,4106 g  
Só: 3,7299 g  
Cukor: 13,0988 g  
Tel.zsírsv: 9,8876 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "D"  
Dátum: 2019/02/11

**Hétfő**  
**2019/02/11**

**Kedd**  
**2019/02/12**

**Szerda**  
**2019/02/13**

**Csütörtök**  
**2019/02/14**

**Péntek**  
**2019/02/15**

**Tarhonya leves**

242 kcal 988 kJ  
A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,

**Müzli szelet**

77 kcal 323 kJ  
A:Szójabab, Csillagfűrt,

**Kenyér és ásványvíz**

279 kcal 1.165 kJ  
A:Glutén,

**Rakott karfiol csirkehússal**

351 kcal 1.466 kJ  
A:Tej,

Kalória: Kalória: 948,67kcal  
Energia: Energia: 3.941,25kJ  
Zsír:: Zsír:: 29,2816 g  
Fehérje: Fehérje: 52,0445 g  
Szénhidrát: Szénhidrát: 128,1224 g  
Só: Só: 3,2934 g  
Cukor: Cukor: 37,9236 g  
Tel.zsírsv: Tel.zsírsv: 4,8356 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT DIA  
Dátum: 2019/02/11

Hétfő 2019/02/11	Kedd 2019/02/12	Szerda 2019/02/13	Csütörtök 2019/02/14	Péntek 2019/02/15
<b>Lencse fozel</b> 346 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.446 kJ	<b>Tarhonya leve</b> 181 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 743 kJ	<b>Káposzta leves</b> 200 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 834 kJ	<b>Csontleves</b> 298 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék, 1.235 kJ	<b>Zöldbab leves magyaro</b> 151 kcal A:Glutén, Diófélék, 608 kJ
<b>Grill virs</b> 336 kcal A:Szójabab, 1.406 kJ	<b>Keny</b> 155 kcal A:Glutén, 647 kJ	<b>Al</b> 78 kcal 326 kJ	<b>Rablóhús</b> 246 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 1.029 kJ	<b>Rántott sa</b> 310 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.296 kJ
<b>Al</b> 78 kcal 326 kJ	<b>Rakott karfiol szárnyas hús</b> 406 kcal A:Tej, 1.697 kJ	<b>Sajtos-tejfölös nud</b> 371 kcal A:Glutén, Tej, 1.550 kJ	<b>Friss saláta öntete</b> 114 kcal A:Diófélék, 441 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b> 294 kcal 1.230 kJ
<b>Tárkonyos ragulev</b> 292 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék, 1.220 kJ				

Kalória:	1.051,76 kcal	Kalória:	741,93kcal	Kalória:	648,68kcal	Kalória:	658,51kcal	Kalória:	755,01kcal
Energia:	4.398,25 kJ	Energia:	3.086,30kJ	Energia:	2.710,64 kJ	Energia:	2.704,97kJ	Energia:	3.133,98 kJ
Zsír:	55,9148 g	Zsír:	29,1181 g	Zsír:	31,1400 g	Zsír:	44,5106 g	Zsír:	35,3187 g
Fehérje:	52,0282 g	Fehérje:	44,7268 g	Fehérje:	17,4454 g	Fehérje:	30,2658 g	Fehérje:	25,5699 g
Szénhidrát:	73,8688 g	Szénhidrát:	84,1945 g	Szénhidrát:	63,9099 g	Szénhidrát:	29,8754 g	Szénhidrát:	75,9549 g
Só:	3,8016 g	Só:	2,1185 g	Só:	2,8698 g	Só:	2,9638 g	Só:	2,5509 g
Cukor:	11,1248 g	Cukor:	22,0378 g	Cukor:	5,7993 g	Cukor:	14,7053 g	Cukor:	11,4559 g
Tel.zsírsv:	13,5397 g	Tel.zsírsv:	7,4580 g	Tel.zsírsv:	14,0375 g	Tel.zsírsv:	2,0309 g	Tel.zsírsv:	9,5909 g