

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "A"  
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
<b>Csontleves</b> 220 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 907 kJ	<b>Cigánypecsenye</b> 413 kcal 1.726 kJ	<b>Galuska leves</b> 104 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 407 kJ	<b>Túrós pite</b> 166 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 692 kJ	
<b>Kelkáposzta fozelék</b> 279 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.165 kJ	<b>Zöldbab leves magyaros</b> 129 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 514 kJ	<b>Rántott sertésmáj</b> 392 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.640 kJ	<b>Rizs köret</b> 243 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.017 kJ	
<b>Marhapörkölt</b> 322 kcal 1.345 kJ	<b>Burgonya köret</b> 282 kcal 1.179 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b> 316 kcal 1.323 kJ	<b>Párolt zöldborsó</b> 157 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 656 kJ	
<b>Banán</b> 211 kcal 882 kJ		<b>Alma</b> 78 kcal 326 kJ	<b>Nemzeti sült</b> 180 kcal 751 kJ	
			<b>Szárnycsőrőlék</b> 110 kcal A:Zeller, Diófélék, 462 kJ	

Kalória: 1.031,05 kcal  
Energia: 4.298,61 kJ  
Zsír:: 43,4029 g  
Fehérje: 49,3685 g  
Szénhidrát: 108,8974 g  
Só: 3,3158 g  
Cukor: 5,2185 g  
Tel.zsírsv: 1,2960 g

Kalória: 823,70kcal  
Energia: 3.418,61kJ  
Zsír:: 38,3419 g  
Fehérje: 34,9451 g  
Szénhidrát: 69,5441 g  
Só: 3,7089 g  
Cukor: 12,1913 g  
Tel.zsírsv: 11,9981 g

Kalória: 890,12kcal  
Energia: 3.696,38 kJ  
Zsír:: 22,5517 g  
Fehérje: 41,9346 g  
Szénhidrát: 130,0720 g  
Só: 3,1658 g  
Cukor: 17,4640 g  
Tel.zsírsv: 2,5500 g

Kalória: 855,57kcal  
Energia: 3.577,82kJ  
Zsír:: 41,7075 g  
Fehérje: 65,7212 g  
Szénhidrát: 107,7574 g  
Só: 3,6487 g  
Cukor: 14,5488 g  
Tel.zsírsv: 5,6879 g

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "B"  
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
<b>Csontleves</b> 220 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 907 kJ	<b>Zöldbab leves magyaros</b> 129 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 514 kJ	<b>Galuska leves</b> 75 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 286 kJ	<b>Túrós pite</b> 166 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 692 kJ	
<b>Banán</b> 211 kcal 882 kJ	<b>Gombapörkölt</b> 111 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 464 kJ	<b>Székelykáposzta</b> 527 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 2.205 kJ	<b>Svájci rakottburgonya tejfőllel, tojással</b> 424 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.772 kJ	
<b>Tejszínes fokhagymás tészta</b> 636 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.661 kJ	<b>Tészta köret</b> 441 kcal A:Glutén, Tojás, 1.845 kJ	<b>Alma</b> 78 kcal 326 kJ	<b>Szárnyas apróléklevés</b> 110 kcal A:Zeller, Diófélék, 462 kJ	

Kalória:	1.067,05 kcal	Kalória:	681,11kcal	Kalória:	680,01kcal	Kalória:	699,75kcal	Kalória:	
Energia:	4.449,82 kJ	Energia:	2.822,31kJ	Energia:	2.817,58 kJ	Energia:	2.926,20kJ	Energia:	
Zsír::	35,7952 g	Zsír::	17,0869 g	Zsír::	37,1598 g	Zsír::	43,0815 g	Zsír::	
Fehérje:	39,1302 g	Fehérje:	25,4931 g	Fehérje:	28,8122 g	Fehérje:	43,6317 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	152,0814 g	Szénhidrát:	99,9626 g	Szénhidrát:	64,8410 g	Szénhidrát:	78,6194 g	Szénhidrát:	
Só:	3,4380 g	Só:	3,4280 g	Só:	2,2343 g	Só:	3,7468 g	Só:	
Cukor:	8,1900 g	Cukor:	4,6209 g	Cukor:	5,0090 g	Cukor:	11,1718 g	Cukor:	
Tel.zsírsv:	2,4035 g	Tel.zsírsv:	2,2517 g	Tel.zsírsv:	10,9800 g	Tel.zsírsv:	9,2854 g	Tel.zsírsv:	

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "C"  
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
<b>Csontleves</b>  220 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 907 kJ	<b>Zöldbab leves magyaros</b>  129 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 514 kJ	<b>Galuska leves</b>  104 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 407 kJ		
<b>Rakott tészta hússal</b>  639 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.673 kJ	<b>Sült csirke mell</b>  163 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 681 kJ	<b>Lencsefozelék</b>  433 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.811 kJ		
<b>Banán</b>  158 kcal 662 kJ	<b>Friss saláta öntettel</b>  126 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 529 kJ	<b>Hétmagvas fasírt</b>  265 kcal A:Glutén, Szójabab, 1.099 kJ		
	<b>Kenyér és ásványvíz</b>  279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	<b>Alma</b>  78 kcal 326 kJ		

Kalória: 1.017,12 kcal  
Energia: 4.240,99 kJ  
Zsír:: 36,2066 g  
Fehérje: 51,8598 g  
Szénhidrát: 112,6640 g  
Só: 3,8697 g  
Cukor: 4,3600 g  
Tel.zsírsv: 12,9935 g

Kalória: 696,95kcal  
Energia: 2.888,55kJ  
Zsír:: 14,7036 g  
Fehérje: 46,3221 g  
Szénhidrát: 90,2734 g  
Só: 3,3941 g  
Cukor: 38,2298 g  
Tel.zsírsv: 1,8885 g

Kalória: 879,18kcal  
Energia: 3.642,84 kJ  
Zsír:: 20,8950 g  
Fehérje: 32,7440 g  
Szénhidrát: 133,3210 g  
Só: 3,3993 g  
Cukor: 10,7460 g  
Tel.zsírsv: 1,8830 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: FELNÖTT DIA  
Dátum: 2019/03/11

Hétfő 2019/03/11	Kedd 2019/03/12	Szerda 2019/03/13	Csütörtök 2019/03/14	Péntek 2019/03/15
<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>Galuska leves</b> 87 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 339 kJ	<b>Rizs köret</b> 214 kcal A:Diófélék, 896 kJ	
<b>Kelkáposzta fozelék</b> 268 kcal A:Glutén, Diófélék, 1.118 kJ	<b>Cigánypecseny</b> 628 kcal 2.626 kJ	<b>Székely káposzta</b> 434 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.816 kJ	<b>Párolt zöldborsó</b> 92 kcal A:Diófélék, 384 kJ	
<b>Marhapörkölt</b> 374 kcal 1.562 kJ	<b>Burgonya köre</b> 287 kcal 1.201 kJ	<b>Al</b> 78 kcal 326 kJ	<b>Nemzeti süllő</b> 210 kcal 880 kJ	
			<b>Szárnyas apróléklev</b> 177 kcal A:Zeller, Diófélék, 740 kJ	
			<b>Savanyúság cékla</b> 51 kcal 212 kJ	

Kalória: 939,21 kcal  
Energia: 3.915,79 kJ  
Zsír:: 58,4095 g  
Fehérje: 49,3195 g  
Szénhidrát: 52,5229 g  
Só: 1,7302 g  
Cukor: 5,6878 g  
Tel.zsírsv: 1,4188 g

Kalória: 1.065,83kcal  
Energia: 4.433,77kJ  
Zsír:: 42,7925 g  
Fehérje: 31,7528 g  
Szénhidrát: 58,7909 g  
Só: 2,5718 g  
Cukor: 10,6383 g  
Tel.zsírsv: 11,3303 g

Kalória: 598,82kcal  
Energia: 2.480,69 kJ  
Zsír:: 24,0223 g  
Fehérje: 37,7323 g  
Szénhidrát: 67,2424 g  
Só: 2,7512 g  
Cukor: 5,9796 g  
Tel.zsírsv: 4,5225 g

Kalória: 744,19kcal  
Energia: 3.112,01kJ  
Zsír:: 50,8229 g  
Fehérje: 77,0662 g  
Szénhidrát: 87,6232 g  
Só: 3,2598 g  
Cukor: 7,7699 g  
Tel.zsírsv: 10,4740 g

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