

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: FELNÖTT "C"
Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
<p>Gombaleves</p> <p>196 kcal A:Glutén, Tojás,</p> <p>792 kJ</p>	<p>Jókai bableves</p> <p>425 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,</p> <p>1.779 kJ</p>	<p>Tarhonya leves</p> <p>189 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p> <p>789 kJ</p>	<p>Csontleves</p> <p>143 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p> <p>584 kJ</p>	<p>Fahéjas szilvaleves</p> <p>174 kcal A:Glutén, Tej,</p> <p>729 kJ</p>
<p>Mákos nudli</p> <p>725 kcal A:Glutén, Diófélék,</p> <p>3.031 kJ</p>	<p>Almás lepény</p> <p>644 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék,</p> <p>2.695 kJ</p>	<p>Zöldség fasírt</p> <p>121 kcal A:Glutén, Tojás,</p> <p>505 kJ</p>	<p>Paradicsomos spagetti</p> <p>532 kcal A:Glutén, Tej,</p> <p>2.220 kJ</p>	<p>Csirkemell tokány</p> <p>243 kcal A:Zeller, Kén-dioxid, Diófélék,</p> <p>1.014 kJ</p>
		<p>Bulgur</p> <p>383 kcal A:Glutén,</p> <p>1.603 kJ</p>	<p>Alma</p> <p>78 kcal</p> <p>326 kJ</p>	<p>Rizs köret</p> <p>220 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p> <p>921 kJ</p>
		<p>Sütemény</p> <p>211 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék,</p> <p>882 kJ</p>		<p>Párolt sárgarépa</p> <p>51 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller,</p> <p>215 kJ</p>
				<p>Csemege uborka</p> <p>10 kcal A:Mustár,</p> <p>41 kJ</p>

Kalória:	920,39 kcal	Kalória:	1.069,75kcal	Kalória:	903,83kcal	Kalória:	752,28kcal	Kalória:	698,41kcal
Energia:	3.822,96 kJ	Energia:	4.473,58kJ	Energia:	3.779,73 kJ	Energia:	3.129,95kJ	Energia:	2.920,45 kJ
Zsír::	31,8409 g	Zsír::	47,1626 g	Zsír::	32,3274 g	Zsír::	15,8586 g	Zsír::	25,3893 g
Fehérje:	22,1546 g	Fehérje:	27,1616 g	Fehérje:	24,4876 g	Fehérje:	31,5674 g	Fehérje:	41,5495 g
Szénhidrát:	107,6596 g	Szénhidrát:	122,5702 g	Szénhidrát:	128,2546 g	Szénhidrát:	115,5024 g	Szénhidrát:	89,4370 g
Só:	1,0298 g	Só:	1,5877 g	Só:	3,1794 g	Só:	2,0107 g	Só:	3,3168 g
Cukor:	32,1348 g	Cukor:	3,1754 g	Cukor:	4,6466 g	Cukor:	13,3400 g	Cukor:	23,5431 g
Tel.zsírsv:	2,1138 g	Tel.zsírsv:	7,1710 g	Tel.zsírsv:	3,7646 g	Tel.zsírsv:	9,6035 g	Tel.zsírsv:	3,4072 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: FELNÖTT "A"
Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
Gombaleves 196 kcal A:Glutén, Tojás, 792 kJ	Jókai bableves 425 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.779 kJ	Tarhonya leves 189 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 789 kJ	Csontleves 143 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 584 kJ	Fahéjas szilvaleves 174 kcal A:Glutén, Tej, 729 kJ
Rántott halfilé 391 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Halak, 1.637 kJ	Túrós csusza 629 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.631 kJ	Sertéspörkölt 229 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, Diófélék, 956 kJ	Bakonyi sertés tokány 348 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.457 kJ	Budapest szelet 377 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.578 kJ
Petrezselymes burgonya 316 kcal 1.323 kJ		Tökfozelék 202 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 843 kJ	Tészta köret 458 kcal A:Glutén, Tojás, 1.914 kJ	Rizs köret 289 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.209 kJ
		Sütemény 211 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, 882 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ	Csemege uborka 10 kcal A:Mustár, 41 kJ

Kalória: 903,42 kcal
Energia: 3.752,02 kJ
Zsír:: 31,3451 g
Fehérje: 43,9022 g
Szénhidrát: 101,9516 g
Só: 2,5443 g
Cukor: 11,8438 g
Tel.zsírsv: 3,0838 g

Kalória: 1.054,41kcal
Energia: 4.409,42kJ
Zsír:: 38,7016 g
Fehérje: 41,6356 g
Szénhidrát: 122,6322 g
Só: 3,0917 g
Cukor: 5,1654 g
Tel.zsírsv: 613,5210 g

Kalória: 829,90kcal
Energia: 3.470,54 kJ
Zsír:: 44,3640 g
Fehérje: 39,2546 g
Szénhidrát: 65,9362 g
Só: 3,4979 g
Cukor: 4,1032 g
Tel.zsírsv: 5,2568 g

Kalória: 1.026,65kcal
Energia: 4.280,86kJ
Zsír:: 35,0576 g
Fehérje: 44,2514 g
Szénhidrát: 128,9699 g
Só: 4,0567 g
Cukor: 7,1820 g
Tel.zsírsv: 5,9205 g

Kalória: 850,36kcal
Energia: 3.555,90 kJ
Zsír:: 27,0056 g
Fehérje: 49,7050 g
Szénhidrát: 106,9302 g
Só: 1,9546 g
Cukor: 32,6385 g
Tel.zsírsv: 2,5870 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: FELNÖTT "B"
Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
Gombaleves 196 kcal A:Glutén, Tojás, 792 kJ	Jókai bableves 425 kcal 1.779 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Tarhonya leves 172 kcal 720 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csontleves 143 kcal 584 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Fahéjas szilvaleves 174 kcal 729 kJ A:Glutén, Tej,
Sült sertés 71 kcal 297 kJ	Kemény lebbencs 744 kcal 3.112 kJ A:Glutén, Tojás, Szójabab,	Sült sertés 229 kcal 956 kJ	Grill virsli 308 kcal 1.288 kJ A:Mustár,	Zöldséges rizottó 499 kcal 2.085 kJ A:Tej,
Paradicsomos káposzta fozelék 236 kcal 988 kJ A:Glutén,		Rizs köret 396 kcal 1.658 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Friss saláta 20 kcal 84 kJ	Csemege uborka 10 kcal 41 kJ A:Mustár,
		Sütemény 211 kcal 882 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék,	Alma 78 kcal 326 kJ	

Kalória:	502,76 kcal	Kalória:	1.169,46kcal	Kalória:	1.008,26kcal	Kalória:	548,44kcal	Kalória:	682,65kcal
Energia:	2.076,48 kJ	Energia:	4.890,55kJ	Energia:	4.216,44 kJ	Energia:	2.281,05kJ	Energia:	2.854,53 kJ
Zsír::	25,7149 g	Zsír::	42,9916 g	Zsír::	37,1104 g	Zsír::	36,4946 g	Zsír::	23,3171 g
Fehérje:	36,3406 g	Fehérje:	44,5056 g	Fehérje:	42,5247 g	Fehérje:	19,3674 g	Fehérje:	24,2490 g
Szénhidrát:	49,3696 g	Szénhidrát:	136,8622 g	Szénhidrát:	118,1630 g	Szénhidrát:	39,3984 g	Szénhidrát:	107,5502 g
Só:	3,0658 g	Só:	4,8977 g	Só:	2,6398 g	Só:	3,6997 g	Só:	2,6135 g
Cukor:	12,6028 g	Cukor:	6,9254 g	Cukor:	3,1446 g	Cukor:	9,9000 g	Cukor:	23,8410 g
Tel.zsírsv:	4,4918 g	Tel.zsírsv:	13,4710 g	Tel.zsírsv:	2,6671 g	Tel.zsírsv:	10,9035 g	Tel.zsírsv:	8,3900 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Andrea

Menü: FELNÖTT DIA
Dátum: 2019/05/13

Hétfő 2019/05/13	Kedd 2019/05/14	Szerda 2019/05/15	Csütörtök 2019/05/16	Péntek 2019/05/17
<p>Gombaleves</p> <p>187 kcal A:Glutén, 758 kJ</p>	<p>Jókai bablev</p> <p>424 kcal A:Glutén, Tej, Szójabab, Diófélék, 1.774 kJ</p>	<p>Tarhonyaleves</p> <p>222 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 905 kJ</p>	<p>Csontleves</p> <p>295 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Diófélék, 1.222 kJ</p>	<p>Fahéjas szilvalev</p> <p>131 kcal A:Glutén, Tej, 548 kJ</p>
<p>Rántott halfilé</p> <p>371 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Halak, 1.552 kJ</p>	<p>Túrós csusza</p> <p>572 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.393 kJ</p>	<p>Sertéspörkök</p> <p>220 kcal A:Diófélék, 920 kJ</p>	<p>Bakonyi szelet</p> <p>344 kcal A:Glutén, Tej, 1.439 kJ</p>	<p>Rizs köret</p> <p>237 kcal A:Diófélék, 991 kJ</p>
<p>Petrezselymes burgonya</p> <p>294 kcal 1.230 kJ</p>		<p>Tökfozelé</p> <p>204 kcal A:Glutén, Tej, Diófélék, 854 kJ</p>	<p>Tészta köre</p> <p>361 kcal A:Glutén, Tojás, 1.511 kJ</p>	<p>Csemege uborka</p> <p>11 kcal A:Mustár, 46 kJ</p>
			<p>AI</p> <p>52 kcal 217 kJ</p>	<p>Budapest szele</p> <p>359 kcal A:Diófélék, 1.501 kJ</p>

Kalória: 852,34 kcal
Energia: 3.540,98 kJ
Zsír:: 32,4818 g
Fehérje: 37,5600 g
Szénhidrát: 94,3585 g
Só: 1,4863 g
Cukor: 9,6750 g
Tel.zsírsv: 3,1764 g

Kalória: 996,43kcal
Energia: 4.166,95kJ
Zsír:: 44,2104 g
Fehérje: 38,4513 g
Szénhidrát: 99,6590 g
Só: 2,4205 g
Cukor: 5,0484 g
Tel.zsírsv: 493,6994 g

Kalória: 646,24kcal
Energia: 2.679,11 kJ
Zsír:: 34,9671 g
Fehérje: 35,8877 g
Szénhidrát: 46,2160 g
Só: 2,2816 g
Cukor: 4,9836 g
Tel.zsírsv: 6,3206 g

Kalória: 1.052,13kcal
Energia: 4.388,65kJ
Zsír:: 48,9667 g
Fehérje: 49,0807 g
Szénhidrát: 98,6253 g
Só: 3,4497 g
Cukor: 5,4130 g
Tel.zsírsv: 4,7848 g

Kalória: 738,13kcal
Energia: 3.086,58 kJ
Zsír:: 27,4141 g
Fehérje: 46,6748 g
Szénhidrát: 88,1202 g
Só: 1,4044 g
Cukor: 18,9062 g
Tel.zsírsv: 5,9688 g