

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: FELNŐTT "A"
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
Gulyásleves 263 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.098 kJ	Zöldség leves 1 139 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 569 kJ	Paradicsom leves 220 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 915 kJ	Gyümölcs leves 200 kcal A:Glutén, Tej, 834 kJ	Gomba krémleves 185 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 774 kJ
Túrós csusza 591 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.471 kJ	Sertéspörkölt 229 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, Diófélék, 956 kJ	Disznótoros párolt káposztával 1.204 kcal A:Tej, 5.036 kJ	Rántott csirke-mell 116 kcal 484 kJ	Pacal pörkölt 383 kcal A:Tej, Zeller, Kén-dioxid, Diófélék, 1.604 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ	Burgonya fozelék 355 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.484 kJ		Burgonyapüré 365 kcal A:Tej, 1.526 kJ	Burgonya köret 340 kcal 1.421 kJ
			Linzer karika 54 kcal A:Glutén, Tojás, Szójabab, 226 kJ	

Kalória: 931,62 kcal
Energia: 3.895,73 kJ
Zsír: 34,6318 g
Fehérje: 38,7376 g
Szénhidrát: 111,6061 g
Só: 1,4585 g
Cukor: 7,2282 g
Tel.zsírsv: 544,2320 g

Kalória: 722,75kcal
Energia: 3.008,32kJ
Zsír: 22,0015 g
Fehérje: 39,8279 g
Szénhidrát: 86,2942 g
Só: 2,5163 g
Cukor: 11,0851 g
Tel.zsírsv: 0,6456 g

Kalória: 1.423,95kcal
Energia: 5.951,69 kJ
Zsír: 58,2005 g
Fehérje: 43,6475 g
Szénhidrát: 46,1270 g
Só: 4,2060 g
Cukor: 19,6400 g
Tel.zsírsv: 19,9795 g

Kalória: 734,34kcal
Energia: 3.070,70kJ
Zsír: 27,6311 g
Fehérje: 14,3540 g
Szénhidrát: 86,9532 g
Só: 1,3140 g
Cukor: 36,1720 g
Tel.zsírsv: 3,8300 g

Kalória: 908,51kcal
Energia: 3.799,15 kJ
Zsír: 44,1873 g
Fehérje: 333,3514 g
Szénhidrát: 78,0020 g
Só: 2,6260 g
Cukor: 9,8820 g
Tel.zsírsv: 16,0610 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: FELNÖTT "B"
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
Gulyásleves 263 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.098 kJ	Zöldség leves 1 139 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 569 kJ	Paradicsom leves 220 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 915 kJ	Gyümölcs leves 200 kcal A:Glutén, Tej, 834 kJ	Gomba krémleves 185 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 774 kJ
Tejbedara 443 kcal A:Glutén, Tej, Csillagfűrt, 1.851 kJ	Sült császárszalonna 404 kcal 1.688 kJ	Hajdina rizottó 491 kcal A:Tej, 2.051 kJ	Csevapcsicsa 450 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 1.884 kJ	Búbos 257 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt, 1.075 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ	Puliszka 297 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.242 kJ		Sült burgonya 305 kcal 1.277 kJ	Bulgur 383 kcal A:Glutén, 1.603 kJ
			Linzer karika 54 kcal A:Glutén, Tojás, Szójabab, 226 kJ	

Kalória:	783,41 kcal	Kalória:	839,74kcal	Kalória:	710,64kcal	Kalória:	1.009,46kcal	Kalória:	825,56kcal
Energia:	3.275,92 kJ	Energia:	3.499,23kJ	Energia:	2.966,62 kJ	Energia:	4.221,22kJ	Energia:	3.452,27 kJ
Zsír:	18,5368 g	Zsír:	53,1181 g	Zsír:	23,2531 g	Zsír:	64,0011 g	Zsír:	26,9896 g
Fehérje:	32,4606 g	Fehérje:	21,3439 g	Fehérje:	22,5233 g	Fehérje:	21,7390 g	Fehérje:	40,4372 g
Szénhidrát:	102,8241 g	Szénhidrát:	61,2424 g	Szénhidrát:	85,8710 g	Szénhidrát:	69,5432 g	Szénhidrát:	107,8938 g
Só:	0,9157 g	Só:	1,4961 g	Só:	1,8075 g	Só:	2,6540 g	Só:	2,4181 g
Cukor:	42,9732 g	Cukor:	4,8835 g	Cukor:	19,1990 g	Cukor:	22,9720 g	Cukor:	6,4307 g
Tel.zsírsv:	4,1320 g	Tel.zsírsv:	1,9584 g	Tel.zsírsv:	6,2995 g	Tel.zsírsv:	10,5300 g	Tel.zsírsv:	1,0500 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: FELNŐTT "C"
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
Gulyásleves 263 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.098 kJ	Zöldség leves 1 139 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 569 kJ	Paradicsom leves 220 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 915 kJ	Gyümölcs leves 200 kcal A:Glutén, Tej, 834 kJ	Gomba krémleves 185 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 774 kJ
Parajos csirkemájrizottó 505 kcal A:Tej, 2.111 kJ	Rakott zöldbab 429 kcal A:Tej, 1.793 kJ	Natur halfilé 164 kcal A:Halak, 684 kJ	Rántott gomba 328 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.371 kJ	Tojáspörkölt 281 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, Diófélék, 1.173 kJ
		Jázmin rizs 400 kcal 1.674 kJ	Párolt zöldségek 111 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 438 kJ	Tészta köret 458 kcal A:Glutén, Tojás, 1.914 kJ
			Linzer karika 54 kcal A:Glutén, Tojás, Szójabab, 226 kJ	

Kalória:	768,06 kcal	Kalória:	567,61kcal	Kalória:	783,62kcal	Kalória:	692,58kcal	Kalória:	923,38kcal
Energia:	3.209,40 kJ	Energia:	2.361,20kJ	Energia:	3.273,91 kJ	Energia:	2.870,06kJ	Energia:	3.861,47 kJ
Zsír:	32,0178 g	Zsír:	33,4380 g	Zsír:	24,0455 g	Zsír:	26,1453 g	Zsír:	56,0793 g
Fehérje:	56,8851 g	Fehérje:	29,6203 g	Fehérje:	32,3625 g	Fehérje:	20,7561 g	Fehérje:	33,6469 g
Szénhidrát:	76,0433 g	Szénhidrát:	37,7946 g	Szénhidrát:	91,8710 g	Szénhidrát:	68,5681 g	Szénhidrát:	105,5160 g
Só:	2,7845 g	Só:	2,9190 g	Só:	1,5660 g	Só:	1,8880 g	Só:	3,8362 g
Cukor:	7,6982 g	Cukor:	10,1691 g	Cukor:	15,2400 g	Cukor:	29,3020 g	Cukor:	2,0015 g
Tel.zsírsv:	8,5740 g	Tel.zsírsv:	8,7136 g	Tel.zsírsv:	3,5195 g	Tel.zsírsv:	6,1000 g	Tel.zsírsv:	2,1425 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: FELNŐTT "D"
Dátum: 2020/03/16

Hétfő
2020/03/16

Kedd
2020/03/17

Szerda
2020/03/18

Csütörtök
2020/03/19

Péntek
2020/03/20

Zöldség leves 1

139 kcal 569 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,

Szárnyashúsos rakott zöldbá

327 kcal 1.368 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,

Kalória: Kalória: 466,10kcal
Energia: Energia: 1.936,70kJ
Zsír:: Zsír:: 18,3850 g
Fehérje: Fehérje: 33,1633 g
Szénhidrát: Szénhidrát: 51,4771 g
Só: Só: 2,1957 g
Cukor: Cukor: 9,5415 g
Tel.zsírsv: Tel.zsírsv: 3,8541 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 : Ablonci Karolina

Menü: FELNŐTT DIA
Dátum: 2020/03/16

Hétfő 2020/03/16	Kedd 2020/03/17	Szerda 2020/03/18	Csütörtök 2020/03/19	Péntek 2020/03/20
Gulyáslev 263 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.099 kJ	Zöldség lev 80 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 320 kJ	Paradicsom leves 202 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 843 kJ	Gyümölcs lev 185 kcal A:Glutén, Tej, 773 kJ	Gomba krémlev 116 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 486 kJ
Al 78 kcal 326 kJ	Sertéspörkölt 220 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 920 kJ	Natur halfi 220 kcal A:Halak, 918 kJ	Rántott csirkemel 397 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.661 kJ	Bulg 336 kcal A:Glutén, 1.407 kJ
Túrós csusza 412 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.724 kJ	Burgonya fozel 283 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.182 kJ	Rizs köret 168 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 704 kJ	Burgonya kör 241 kcal 1.008 kJ	Búbos h 211 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezám, Csillagfűrt, 884 kJ

Kalória:	753,10 kcal	Kalória:	582,23kcal	Kalória:	590,34kcal	Kalória:	823,12kcal	Kalória:	664,10kcal
Energia:	3.149,19 kJ	Energia:	2.422,14kJ	Energia:	2.465,61 kJ	Energia:	3.441,97kJ	Energia:	2.777,08 kJ
Zsír:	36,1598 g	Zsír:	17,9597 g	Zsír:	29,6564 g	Zsír:	29,4293 g	Zsír:	36,1456 g
Fehérje:	32,1986 g	Fehérje:	35,6933 g	Fehérje:	29,1422 g	Fehérje:	43,9023 g	Fehérje:	33,7316 g
Szénhidrát:	71,8361 g	Szénhidrát:	63,9343 g	Szénhidrát:	59,5298 g	Szénhidrát:	94,4136 g	Szénhidrát:	51,7558 g
Só:	1,4092 g	Só:	2,1907 g	Só:	1,8875 g	Só:	2,9712 g	Só:	1,5901 g
Cukor:	5,6632 g	Cukor:	5,0991 g	Cukor:	4,4144 g	Cukor:	18,6018 g	Cukor:	0,4076 g
Tel.zsírsv:	248,2790 g	Tel.zsírsv:	3,0346 g	Tel.zsírsv:	2,2230 g	Tel.zsírsv:	7,4790 g	Tel.zsírsv:	2,2970 g