

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "A"  
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
<b>Sertés raguleves</b>  258 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.079 kJ	<b>Zöldség leves</b>  145 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 594 kJ	<b>Tarhonya leves</b>  209 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 847 kJ	<b>Erdélyi zöldbableves</b>  109 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 456 kJ	<b>Csontleves</b>  143 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 584 kJ
<b>Szilvás gombóc</b>  630 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 2.634 kJ	<b>Tejszínes csirkemell</b>  192 kcal A:Tej, 804 kJ	<b>Sült tarja</b>  66 kcal A:Mustár, 274 kJ	<b>Csülökpörkölt</b>  454 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.901 kJ	<b>Gyros hús</b>  418 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.748 kJ
	<b>Kukoricás rizs</b>  274 kcal 1.145 kJ	<b>Barnamártás</b>  24 kcal A:Glutén, 99 kJ	<b>Sós burgonya</b>  282 kcal 1.179 kJ	<b>Sült burgonya</b>  305 kcal 1.277 kJ
	<b>Kenyér</b>  310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ	<b>Tészta köret</b>  397 kcal A:Glutén, Tojás, 1.659 kJ	<b>Savanyúság</b>  14 kcal A:Mustár, 58 kJ	<b>Friss saláta öntettel</b>  126 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 529 kJ
		<b>Túró rudi</b>  40 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 165 kJ		

Kalória:	888,03 kcal	Kalória:	920,56kcal	Kalória:	734,39kcal	Kalória:	859,43kcal	Kalória:	992,43kcal
Energia:	3.713,12 kJ	Energia:	3.837,22kJ	Energia:	3.045,13 kJ	Energia:	3.593,42kJ	Energia:	4.137,77 kJ
Zsír:	16,7033 g	Zsír:	22,9932 g	Zsír:	26,0704 g	Zsír:	44,8134 g	Zsír:	62,2418 g
Fehérje:	32,2559 g	Fehérje:	49,3380 g	Fehérje:	43,2381 g	Fehérje:	34,5518 g	Fehérje:	76,1739 g
Szénhidrát:	148,0275 g	Szénhidrát:	146,8766 g	Szénhidrát:	99,9106 g	Szénhidrát:	72,1801 g	Szénhidrát:	110,2262 g
Só:	3,2831 g	Só:	3,2784 g	Só:	3,2881 g	Só:	3,3585 g	Só:	3,2330 g
Cukor:	49,1949 g	Cukor:	38,2644 g	Cukor:	16,3308 g	Cukor:	10,8718 g	Cukor:	12,5750 g
Tel.zsírsv:	1,2525 g	Tel.zsírsv:	5,0944 g	Tel.zsírsv:	5,9027 g	Tel.zsírsv:	0,5818 g	Tel.zsírsv:	8,7244 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "B"  
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
<b>Sertés raguleves</b>  258 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.079 kJ	<b>Zöldség leves</b>  145 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 594 kJ	<b>Tarhonya leves</b>  209 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 847 kJ	<b>Erdélyi zöldbableves</b>  109 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 456 kJ	<b>Csontleves</b>  143 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 584 kJ
<b>Túrós csusza</b>  591 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.471 kJ	<b>Sült sertés</b>  437 kcal 1.829 kJ	<b>Lencsefőzelék</b>  407 kcal A:Glutén, Mustár, 1.701 kJ	<b>Kenyér</b>  310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ	<b>Rántott sertésszelet</b>  461 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.928 kJ
	<b>Párolt fejes káposzta</b>  72 kcal 300 kJ	<b>Zöldségropogós</b>  272 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.137 kJ	<b>Savanyúság</b>  14 kcal A:Mustár, 58 kJ	<b>Rizibizi</b>  244 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.021 kJ
	<b>Kenyér</b>  310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ	<b>Túró rudi</b>  40 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 165 kJ	<b>Serpenyos burgonya galuskával</b>  379 kcal A:Glutén, Tojás, 1.585 kJ	

Kalória: 849,05 kcal  
Energia: 3.550,65 kJ  
Zsír:: 31,7377 g  
Fehérje: 40,6389 g  
Szénhidrát: 92,1072 g  
Só: 2,9571 g  
Cukor: 5,2099 g  
Tel.zsírsvav: 543,7025 g

Kalória: 963,86kcal  
Energia: 4.017,46kJ  
Zsír:: 47,1749 g  
Fehérje: 37,8278 g  
Szénhidrát: 80,5383 g  
Só: 3,7478 g  
Cukor: 41,9085 g  
Tel.zsírsvav: 1,6644 g

Kalória: 926,78kcal  
Energia: 3.849,68 kJ  
Zsír:: 22,4712 g  
Fehérje: 39,2294 g  
Szénhidrát: 118,0997 g  
Só: 2,9618 g  
Cukor: 23,6993 g  
Tel.zsírsvav: 3,9361 g

Kalória: 811,40kcal  
Energia: 3.392,56kJ  
Zsír:: 15,4980 g  
Fehérje: 29,5703 g  
Szénhidrát: 144,0469 g  
Só: 2,5142 g  
Cukor: 37,8227 g  
Tel.zsírsvav: 2,2171 g

Kalória: 847,91kcal  
Energia: 3.533,40 kJ  
Zsír:: 31,5794 g  
Fehérje: 46,5492 g  
Szénhidrát: 106,1085 g  
Só: 3,6600 g  
Cukor: 9,1200 g  
Tel.zsírsvav: 2,1385 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "C"  
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
<b>Sertés raguleves</b>  258 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.079 kJ	<b>Zöldség leves</b>  145 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 594 kJ	<b>Tarhonya leves</b>  209 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 847 kJ	<b>Erdélyi zöldbableves</b>  109 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 456 kJ	<b>Csontleves</b>  143 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 584 kJ
<b>Cukkini fozelék</b>  213 kcal A:Glutén, Tej, 888 kJ	<b>Francia rakott burgonya</b>  536 kcal A:Tojás, Tej, 2.241 kJ	<b>Sárgarépa fozelék</b>  293 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.224 kJ	<b>Natur halfilé</b>  164 kcal A:Halak, 684 kJ	<b>Chilis</b>  465 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szójabab, 1.943 kJ
<b>Tükörtojás</b>  122 kcal A:Tojás, 510 kJ	<b>Kenyér</b>  310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ	<b>Grillezett pulykamell</b>  131 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 546 kJ	<b>Párolt zöldségek</b>  106 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 418 kJ	<b>Kenyér</b>  310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ
<b>Kenyér</b>  310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ		<b>Kenyér</b>  310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ	<b>Kenyér</b>  310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ	
		<b>Túró rudi</b>  40 kcal A:Tej, Szójabab, Diófélék, 165 kJ		

Kalória:	902,49 kcal	Kalória:	990,49kcal	Kalória:	980,95kcal	Kalória:	688,28kcal	Kalória:	916,64kcal
Energia:	3.771,97 kJ	Energia:	4.129,66kJ	Energia:	4.076,21 kJ	Energia:	2.851,70kJ	Energia:	3.820,83 kJ
Zsír:	38,8598 g	Zsír:	35,5951 g	Zsír:	23,2724 g	Zsír:	19,4590 g	Zsír:	14,5720 g
Fehérje:	67,7501 g	Fehérje:	38,1259 g	Fehérje:	48,5211 g	Fehérje:	36,1828 g	Fehérje:	44,3940 g
Szénhidrát:	96,2152 g	Szénhidrát:	121,7494 g	Szénhidrát:	122,2356 g	Szénhidrát:	78,6074 g	Szénhidrát:	136,8300 g
Só:	2,7351 g	Só:	3,8928 g	Só:	3,9543 g	Só:	3,8892 g	Só:	2,8363 g
Cukor:	33,4829 g	Cukor:	41,8115 g	Cukor:	51,2343 g	Cukor:	36,6592 g	Cukor:	31,1038 g
Tel.zsírsvav:	4,5755 g	Tel.zsírsvav:	6,4354 g	Tel.zsírsvav:	8,8401 g	Tel.zsírsvav:	7,1851 g	Tel.zsírsvav:	1,2781 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT DIA  
Dátum: 2020/09/14

Hétfő 2020/09/14	Kedd 2020/09/15	Szerda 2020/09/16	Csütörtök 2020/09/17	Péntek 2020/09/18
<b>Sertés ragulev</b>  217 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 906 kJ	<b>Zöldség lev</b>  45 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 177 kJ	<b>Tarhonya lev</b>  130 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 529 kJ	<b>Erdélyi zöldbablev</b>  103 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 429 kJ	<b>Csontlev</b>  117 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 478 kJ
<b>Túrós csus</b>  452 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.891 kJ	<b>Francia rakott karfiol füstöl sajt</b>  430 kcal A:Tojás, Tej, 1.799 kJ	<b>Sárgarépa fozel</b>  264 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.102 kJ	<b>Natur halfi</b>  139 kcal A:Halak, 582 kJ	<b>Rántott sertésszel</b>  494 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.067 kJ
	<b>Keny</b>  155 kcal A:Glutén, 647 kJ	<b>Grillezett pulykame</b>  201 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 841 kJ	<b>Párolt zöldség</b>  69 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 265 kJ	<b>Rizibi</b>  190 kcal 794 kJ
			<b>Keny</b>  279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	

Kalória:	669,03 kcal	Kalória:	630,33kcal	Kalória:	595,01kcal	Kalória:	589,96kcal	Kalória:	800,96kcal
Energia:	2.797,82 kJ	Energia:	2.623,48kJ	Energia:	2.471,89 kJ	Energia:	2.440,56kJ	Energia:	3.338,28 kJ
Zsír:	32,6977 g	Zsír:	28,6557 g	Zsír:	23,2964 g	Zsír:	16,3784 g	Zsír:	36,2561 g
Fehérje:	32,6724 g	Fehérje:	23,0864 g	Fehérje:	39,5354 g	Fehérje:	30,7561 g	Fehérje:	42,4994 g
Szénhidrát:	54,7772 g	Szénhidrát:	74,1962 g	Szénhidrát:	48,2538 g	Szénhidrát:	70,0832 g	Szénhidrát:	85,7779 g
Só:	1,9054 g	Só:	3,5754 g	Só:	2,1131 g	Só:	3,6504 g	Só:	1,5767 g
Cukor:	5,8824 g	Cukor:	23,9903 g	Cukor:	13,8304 g	Cukor:	32,2847 g	Cukor:	7,9307 g
Tel.zsírsvav:	307,8630 g	Tel.zsírsvav:	8,0655 g	Tel.zsírsvav:	8,3615 g	Tel.zsírsvav:	5,3783 g	Tel.zsírsvav:	2,7739 g