

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "A"
Dátum: 2020/10/12

Hétfő 2020/10/12	Kedd 2020/10/13	Szerda 2020/10/14	Csütörtök 2020/10/15	Péntek 2020/10/16
Palóc leves 250 kcal A:Glutén, Tej, 1.045 kJ	Tarhonya leves 209 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 847 kJ	Zöldség leves 155 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 635 kJ	Tojás leves 116 kcal A:Glutén, Tojás, 486 kJ	Gombaleves 154 kcal A:Glutén, Tojás, 619 kJ
Mákos metélt 655 kcal A:Glutén, Tojás, 2.739 kJ	Rakott kelkáposzta 373 kcal A:Tej, 1.558 kJ	Sertés szelet parasztosan 329 kcal 1.374 kJ	Tészta köret 441 kcal A:Glutén, Tojás, 1.845 kJ	Körömpörkölt 915 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 3.827 kJ
Narancs 41 kcal 173 kJ	Sütemény 166 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 692 kJ	Kenyér 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ	Konviktsi sertés szelet 260 kcal A:Mustár, 1.088 kJ	Fott burgonya 188 kcal 786 kJ
		Fott burgonya 282 kcal 1.179 kJ		Savanyúság 15 kcal A:Zeller, Mustár, 63 kJ

Kalória: 946,30 kcal
Energia: 3.957,34 kJ
Zsír:: 31,6048 g
Fehérje: 35,8714 g
Szénhidrát: 122,0440 g
Só: 2,9050 g
Cukor: 17,9220 g
Tel.zsírsvav: 1,1600 g

Kalória: 746,95kcal
Energia: 3.097,64kJ
Zsír:: 31,3719 g
Fehérje: 43,3166 g
Szénhidrát: 84,6306 g
Só: 3,2701 g
Cukor: 4,6888 g
Tel.zsírsvav: 7,8646 g

Kalória: 1.074,97kcal
Energia: 4.482,60 kJ
Zsír:: 34,9542 g
Fehérje: 47,3598 g
Szénhidrát: 129,1246 g
Só: 4,0862 g
Cukor: 40,3235 g
Tel.zsírsvav: 21,2525 g

Kalória: 817,59kcal
Energia: 3.418,82kJ
Zsír:: 30,6801 g
Fehérje: 40,7648 g
Szénhidrát: 91,2269 g
Só: 3,5907 g
Cukor: 1,5624 g
Tel.zsírsvav: 2,1516 g

Kalória: 1.272,51kcal
Energia: 5.294,80 kJ
Zsír:: 82,7277 g
Fehérje: 59,2690 g
Szénhidrát: 63,6856 g
Só: 3,3460 g
Cukor: 8,1893 g
Tel.zsírsvav: 0,6163 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "B"
Dátum: 2020/10/12

Hétfő 2020/10/12	Kedd 2020/10/13	Szerda 2020/10/14	Csütörtök 2020/10/15	Péntek 2020/10/16
Palóc leves 250 kcal A:Glutén, Tej, 1.045 kJ	Tarhonya leves 209 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 847 kJ	Zöldség leves 155 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 635 kJ	Tojás leves 116 kcal A:Glutén, Tojás, 486 kJ	Gombaleves 154 kcal A:Glutén, Tojás, 619 kJ
Sajtos metélt 569 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.379 kJ	Zöldborsó fozelék 357 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.468 kJ	Erdélyi tokány 346 kcal A:Tej, 1.449 kJ	Cukkinis csirkemell 1 275 kcal A:Tej, 1.150 kJ	Rétes 590 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Kén-dioxid, 2.467 kJ
Narancs 41 kcal 173 kJ	Natur sertésszelet 237 kcal 991 kJ	Bulgur 383 kcal A:Glutén, 1.603 kJ	Fott burgonya 235 kcal 983 kJ	
Kenyér 155 kcal A:Glutén, 647 kJ	Sütemény 166 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 692 kJ			

Kalória:	1.014,95 kcal	Kalória:	968,40kcal	Kalória:	884,61kcal	Kalória:	626,70kcal	Kalória:	744,16kcal
Energia:	4.244,43 kJ	Energia:	3.997,75kJ	Energia:	3.686,87 kJ	Energia:	2.619,08kJ	Energia:	3.085,98 kJ
Zsír::	32,3248 g	Zsír::	38,3564 g	Zsír::	39,6591 g	Zsír::	23,0232 g	Zsír::	34,5889 g
Fehérje:	42,5514 g	Fehérje:	57,7771 g	Fehérje:	38,6529 g	Fehérje:	48,9768 g	Fehérje:	17,7326 g
Szénhidrát:	130,7390 g	Szénhidrát:	78,9606 g	Szénhidrát:	91,2994 g	Szénhidrát:	62,1644 g	Szénhidrát:	92,8736 g
Só:	3,4500 g	Só:	3,2393 g	Só:	3,3962 g	Só:	3,6007 g	Só:	1,0298 g
Cukor:	17,3220 g	Cukor:	22,5093 g	Cukor:	3,3235 g	Cukor:	7,8824 g	Cukor:	2,1348 g
Tel.zsírsvav:	6,2100 g	Tel.zsírsvav:	4,0151 g	Tel.zsírsvav:	20,1525 g	Tel.zsírsvav:	5,5426 g	Tel.zsírsvav:	0,6138 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "C"
Dátum: 2020/10/12

Hétfő 2020/10/12	Kedd 2020/10/13	Szerda 2020/10/14	Csütörtök 2020/10/15	Péntek 2020/10/16
	Tarhonya leves 209 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 847 kJ	Zöldség leves 155 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 635 kJ	Tojás leves 116 kcal A:Glutén, Tojás, 486 kJ	Gombaleves 154 kcal A:Glutén, Tojás, 619 kJ
	Zöldborsó fozelék 374 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.537 kJ	Gombóc ízesített 722 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 3.020 kJ	Joghurtos kelbimbó füstölt sajttal 358 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.498 kJ	Rizses hús 372 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.554 kJ
	Tükörtojás 122 kcal A:Tojás, 510 kJ		Kenyér 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ	Kenyér 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ
	Kenyér 155 kcal A:Glutén, 647 kJ			
	Sütemény 166 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 692 kJ			

Kalória:	Kalória:	1.024,65kcal	Kalória:	876,95kcal	Kalória:	784,04kcal	Kalória:	835,27kcal
Energia:	Energia:	4.232,98kJ	Energia:	3.654,82 kJ	Energia:	3.278,51kJ	Energia:	3.467,00 kJ
Zsír::	Zsír::	44,8764 g	Zsír::	18,5831 g	Zsír::	27,7591 g	Zsír::	60,2559 g
Fehérje:	Fehérje:	42,4611 g	Fehérje:	19,9799 g	Fehérje:	34,8572 g	Fehérje:	99,9316 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	108,7966 g	Szénhidrát:	153,0644 g	Szénhidrát:	77,8285 g	Szénhidrát:	137,0216 g
Só:	Só:	2,5843 g	Só:	3,6962 g	Só:	3,9140 g	Só:	2,7841 g
Cukor:	Cukor:	36,7593 g	Cukor:	53,8235 g	Cukor:	36,6834 g	Cukor:	33,3258 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	4,7651 g	Tel.zsírsvav:	17,5525 g	Tel.zsírsvav:	3,7976 g	Tel.zsírsvav:	14,3208 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT DIA
Dátum: 2020/10/12

Hétfő 2020/10/12	Kedd 2020/10/13	Szerda 2020/10/14	Csütörtök 2020/10/15	Péntek 2020/10/16
Palóc lev 345 kcal A:Glutén, Tej, 1.445 kJ	Tarhonya lev 131 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 531 kJ	Zöldség lev 80 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 320 kJ	Tojás lev 105 kcal A:Glutén, Tojás, 438 kJ	Gombalev 195 kcal A:Glutén, Tojás, 793 kJ
Sajtos meté 461 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.929 kJ	Rakott kelkáposz 447 kcal A:Tej, 1.870 kJ	Erdélyi toká 381 kcal 1.593 kJ	Konviktusi sertésszel 247 kcal 1.034 kJ	Körömpörkö 470 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.964 kJ
		Bulg 212 kcal A:Glutén, 888 kJ	Tészta kör 252 kcal A:Glutén, Tojás, 1.054 kJ	Fott burgon 188 kcal 786 kJ

Kalória: 806,75 kcal
Energia: 3.373,73 kJ
Zsír:: 44,1498 g
Fehérje: 36,8488 g
Szénhidrát: 60,1381 g
Só: 2,1841 g
Cukor: 4,2658 g
Tel.zsírsv: 16,9990 g

Kalória: 578,05kcal
Energia: 2.400,98kJ
Zsír:: 32,9692 g
Fehérje: 27,5000 g
Szénhidrát: 51,3652 g
Só: 2,2888 g
Cukor: 2,5915 g
Tel.zsírsv: 6,6173 g

Kalória: 672,71kcal
Energia: 2.800,73 kJ
Zsír:: 36,2980 g
Fehérje: 29,1106 g
Szénhidrát: 52,9064 g
Só: 3,1860 g
Cukor: 4,2400 g
Tel.zsírsv: 4,3030 g

Kalória: 604,06kcal
Energia: 2.525,87kJ
Zsír:: 29,9731 g
Fehérje: 32,8691 g
Szénhidrát: 48,4810 g
Só: 3,9945 g
Cukor: 0,8069 g
Tel.zsírsv: 1,9772 g

Kalória: 853,00kcal
Energia: 3.543,12 kJ
Zsír:: 48,2920 g
Fehérje: 37,0989 g
Szénhidrát: 62,0556 g
Só: 2,4264 g
Cukor: 8,6732 g
Tel.zsírsv: 1,0594 g