

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "A"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
Karalábé leves 171 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 691 kJ	Paradicsom leves 220 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 915 kJ	Daragaluska leves 174 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 729 kJ	Rakott kelkáposzta 519 kcal A:Tej, 2.171 kJ	Szárnyas apróléklevés 111 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 463 kJ
Bakonyi sertés tokány 304 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.271 kJ	Kemény lebbencs 656 kcal A:Glutén, Tojás, 2.745 kJ	Gyros hús 475 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.988 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	Túrós csusza 591 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.471 kJ
Galuska 457 kcal A:Glutén, Tojás, 1.913 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 58 kJ	Friss saláta öntettel 126 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 529 kJ	Burgonya leves magyaros 169 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 707 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ		Fánk 106 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, Szezám, 445 kJ		

Kalória:	1.010,69 kcal	Kalória:	889,82kcal	Kalória:	882,65kcal	Kalória:	966,58kcal	Kalória:	779,61kcal
Energia:	4.200,58 kJ	Energia:	3.718,01kJ	Energia:	3.691,14 kJ	Energia:	4.042,15kJ	Energia:	3.260,14 kJ
Zsír:	27,0677 g	Zsír:	24,0805 g	Zsír:	79,5662 g	Zsír:	41,2632 g	Zsír:	35,6555 g
Fehérje:	70,4310 g	Fehérje:	27,8725 g	Fehérje:	97,9705 g	Fehérje:	40,8546 g	Fehérje:	52,7984 g
Szénhidrát:	182,9581 g	Szénhidrát:	121,4860 g	Szénhidrát:	93,0318 g	Szénhidrát:	113,2086 g	Szénhidrát:	101,5816 g
Só:	3,5351 g	Só:	3,1760 g	Só:	3,5407 g	Só:	3,8082 g	Só:	3,0543 g
Cukor:	7,9598 g	Cukor:	18,1900 g	Cukor:	17,4230 g	Cukor:	30,8518 g	Cukor:	7,2203 g
Tel.zsírsv:	1,5076 g	Tel.zsírsv:	6,2995 g	Tel.zsírsv:	16,0859 g	Tel.zsírsv:	7,4386 g	Tel.zsírsv:	546,8760 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "B"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
Karalábé leves 171 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 691 kJ	Paradicsom leves 220 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 915 kJ	Daragaluska leves 174 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 729 kJ	Ananászos csirkemell rizszel 479 kcal A:Glutén, Tej, 2.004 kJ	Szárnyas apróléklevés 111 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 463 kJ
Spenótos penne 563 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.353 kJ	Zöldborsó pörkölt 157 kcal 655 kJ	Zöldbab fozelék 250 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.045 kJ	Burgonya leves magyaros 211 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 882 kJ	Lekváros bukta kelt tésztából 854 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, Szezám, 3.571 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ	Tészta köret 441 kcal A:Glutén, Tojás, 1.845 kJ	Zöldségropogós 277 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.156 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ
Kenyér és ásványvíz 155 kcal A:Glutén, 647 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 58 kJ	Fánk 106 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, Szezám, 445 kJ		

Kalória: 966,91 kcal
Energia: 4.017,51 kJ
Zsír: 22,8457 g
Fehérje: 30,6060 g
Szénhidrát: 154,4726 g
Só: 3,0324 g
Cukor: 23,9418 g
Tel.zsír: 607,5206 g

Kalória: 831,21kcal
Energia: 3.472,93kJ
Zsír: 17,6795 g
Fehérje: 27,5345 g
Szénhidrát: 115,1020 g
Só: 3,3910 g
Cukor: 22,3720 g
Tel.zsír: 2,2995 g

Kalória: 807,25kcal
Energia: 3.375,82 kJ
Zsír: 33,4472 g
Fehérje: 25,1349 g
Szénhidrát: 95,9091 g
Só: 3,8736 g
Cukor: 19,0430 g
Tel.zsír: 7,6780 g

Kalória: 968,68kcal
Energia: 4.050,90kJ
Zsír: 22,2259 g
Fehérje: 45,6631 g
Szénhidrát: 174,6906 g
Só: 2,2098 g
Cukor: 36,5463 g
Tel.zsír: 3,9591 g

Kalória: 1.042,68kcal
Energia: 4.360,29 kJ
Zsír: 53,0505 g
Fehérje: 42,4134 g
Szénhidrát: 138,0866 g
Só: 1,9903 g
Cukor: 63,2053 g
Tel.zsír: 23,2760 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "C"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
Paradicsom leves 220 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 915 kJ	Daragaluska leves 174 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 729 kJ	Kuszkusz 436 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.744 kJ	Szárnyas apróléklevés 111 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 463 kJ	
Zöldséges csirkés bulgur 506 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.116 kJ	Zöldbab fozelék 266 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.114 kJ	Burgonya leves magyaros 170 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 709 kJ	Sóskamártás 237 kcal A:Glutén, Tej, 992 kJ	
Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	Sült csirke-comb 295 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.234 kJ	Vörösbabpörkölt 365 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.527 kJ	Tükörtojás 163 kcal A:Tojás, 683 kJ	
Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 58 kJ	Fánk 106 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, Szezám, 445 kJ		Alma 78 kcal 326 kJ	
			Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	

Kalória:	Kalória:	1.018,02kcal	Kalória:	842,41kcal	Kalória:	970,41kcal	Kalória:	867,66kcal
Energia:	Energia:	4.254,12kJ	Energia:	3.522,87 kJ	Energia:	3.979,98kJ	Energia:	3.628,37 kJ
Zsír:	Zsír:	17,1780 g	Zsír:	35,2163 g	Zsír:	18,4696 g	Zsír:	48,6545 g
Fehérje:	Fehérje:	49,4520 g	Fehérje:	65,7616 g	Fehérje:	42,2979 g	Fehérje:	48,6534 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	156,1650 g	Szénhidrát:	71,3980 g	Szénhidrát:	150,0993 g	Szénhidrát:	98,2566 g
Só:	Só:	3,2382 g	Só:	3,8026 g	Só:	3,1443 g	Só:	2,7663 g
Cukor:	Cukor:	42,5125 g	Cukor:	15,3670 g	Cukor:	6,9659 g	Cukor:	47,9733 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	2,4420 g	Tel.zsírsv:	9,8080 g	Tel.zsírsv:	1,9603 g	Tel.zsírsv:	6,6640 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "D"
Dátum: 2020/11/16

Hétfő
2020/11/16

Kedd
2020/11/17

Szerda
2020/11/18

Csütörtök
2020/11/19

Péntek
2020/11/20

Szárnyas apróléklevés

111 kcal 463 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,
Diófélék,

Sóskamártás

237 kcal 992 kJ
A:Glutén, Tej,

Fott hús

196 kcal 818 kJ

Alma

78 kcal 326 kJ

Kenyér és ásványvíz

279 kcal 1.165 kJ
A:Glutén,

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

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

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

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

Kalória: 900,00kcal
Energia: 3.763,61 kJ
Zsír:: 36,4545 g
Fehérje: 68,1294 g
Szénhidrát: 102,4206 g
Só: 4,5863 g
Cukor: 47,9733 g
Tel.zsírsav: 12,8640 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT DIA
Dátum: 2020/11/16

Hétfő 2020/11/16	Kedd 2020/11/17	Szerda 2020/11/18	Csütörtök 2020/11/19	Péntek 2020/11/20
Karalábé lev 193 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 782 kJ	Paradicsom lev 163 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 677 kJ	Daragaluska lev 174 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 728 kJ	Rakott kelkáposz 657 kcal A:Tej, 2.747 kJ	Szárnyas apróléklev 104 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 434 kJ
Bakonyi sertés szel 421 kcal A:Glutén, Tej, 1.761 kJ	Zöldséges csir 275 kcal A:Tej, 1.148 kJ	Sült csirke-co 180 kcal 753 kJ	Burgonya leves magyar 190 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 793 kJ	Túrós csus 452 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.891 kJ
Galus 375 kcal A:Glutén, Tojás, 1.570 kJ	Bulg 212 kcal A:Glutén, 888 kJ	Zöldbab fozel 266 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.111 kJ		Keny 155 kcal A:Glutén, 647 kJ
	Csemege ubor 11 kcal A:Mustár, 46 kJ	Keny 155 kcal A:Glutén, 647 kJ		

Kalória:	989,12 kcal	Kalória:	660,78kcal	Kalória:	774,51kcal	Kalória:	846,49kcal	Kalória:	710,80kcal
Energia:	4.112,98 kJ	Energia:	2.760,21kJ	Energia:	3.238,92 kJ	Energia:	3.539,92kJ	Energia:	2.972,51 kJ
Zsír:	45,4689 g	Zsír:	24,7000 g	Zsír:	32,6320 g	Zsír:	45,4530 g	Zsír:	39,3921 g
Fehérje:	37,5922 g	Fehérje:	39,5127 g	Fehérje:	42,9920 g	Fehérje:	38,5820 g	Fehérje:	41,2242 g
Szénhidrát:	84,6940 g	Szénhidrát:	68,8392 g	Szénhidrát:	76,0850 g	Szénhidrát:	88,9541 g	Szénhidrát:	81,8570 g
Só:	2,4615 g	Só:	2,1352 g	Só:	3,3180 g	Só:	2,8859 g	Só:	2,3531 g
Cukor:	6,7264 g	Cukor:	7,2708 g	Cukor:	24,9090 g	Cukor:	4,7356 g	Cukor:	19,1627 g
Tel.zsírsvav:	54,3488 g	Tel.zsírsvav:	6,7022 g	Tel.zsírsvav:	8,1510 g	Tel.zsírsvav:	6,2537 g	Tel.zsírsvav:	312,1920 g