

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "A"
Dátum: 2021/07/05

Hétfő 2021/07/05	Kedd 2021/07/06	Szerda 2021/07/07	Csütörtök 2021/07/08	Péntek 2021/07/09
Lecsós sertésszelet 295 kcal A:Glutén, 1.233 kJ	Zöldség leves 139 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 569 kJ	Paradicsom leves 210 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 874 kJ	Csontleves 143 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 584 kJ	Brokkoli krémleves 157 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag, 657 kJ
Tarhonya köret 400 kcal A:Glutén, Tojás, 1.672 kJ	Tökfozelék 200 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 838 kJ	Csirkemell párizsian 283 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.184 kJ	Gyümölcs mártás 256 kcal A:Glutén, Tej, 1.069 kJ	Cigánypecsenye 621 kcal 2.599 kJ
Oszibarack 50 kcal 208 kJ	Sertéspörkölt 227 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 948 kJ	Tört burgonya 282 kcal 1.179 kJ	Sült csirke-comb 295 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.234 kJ	Főtt burgonya 235 kcal 983 kJ
Zöldborsó leves 175 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 733 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	Kovászos uborka 14 kcal A:Glutén, 58 kJ	Müzli szelet 77 kcal A: Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ	
	Linzer karika 108 kcal A:Glutén, Tojás, Szójabab, 453 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	

Kalória:	919,43 kcal	Kalória:	952,77kcal	Kalória:	1.067,01kcal	Kalória:	1.049,26kcal	Kalória:	1.013,54kcal
Energia:	3.844,98 kJ	Energia:	3.971,89kJ	Energia:	4.459,52 kJ	Energia:	4.375,19kJ	Energia:	4.238,53 kJ
Zsír:	30,2973 g	Zsír:	35,9136 g	Zsír:	19,6030 g	Zsír:	27,8993 g	Zsír:	66,0470 g
Fehérje:	50,2995 g	Fehérje:	45,3011 g	Fehérje:	47,9554 g	Fehérje:	64,9121 g	Fehérje:	31,6100 g
Szénhidrát:	110,3306 g	Szénhidrát:	108,8146 g	Szénhidrát:	157,0016 g	Szénhidrát:	121,5188 g	Szénhidrát:	56,6955 g
Só:	3,2086 g	Só:	3,8073 g	Só:	4,1550 g	Só:	4,2614 g	Só:	4,1257 g
Cukor:	6,8654 g	Cukor:	29,7641 g	Cukor:	53,0150 g	Cukor:	65,6752 g	Cukor:	8,6800 g
Tel.zsírsvav:	2,5762 g	Tel.zsírsvav:	2,3316 g	Tel.zsírsvav:	2,8195 g	Tel.zsírsvav:	8,1140 g	Tel.zsírsvav:	23,2010 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "C"
Dátum: 2021/07/05

Hétfő
2021/07/05

Kedd
2021/07/06

Szerda
2021/07/07

Csütörtök
2021/07/08

Péntek
2021/07/09

Oszibarack
50 kcal 208 kJ

Zöldborsó leves
175 kcal 733 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,

Sajtos metélt
557 kcal 2.331 kJ
A:Glutén, Tej,

Kalória: 782,33 kcal
Energia: 3.271,62 kJ
Zsír:: 23,7333 g
Fehérje: 31,3985 g
Szénhidrát: 103,2246 g
Só: 2,7391 g
Cukor: 10,3474 g
Tel.zsírsvav: 6,1152 g

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

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

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "B"
Dátum: 2021/07/05

Hétfő 2021/07/05	Kedd 2021/07/06	Szerda 2021/07/07	Csütörtök 2021/07/08	Péntek 2021/07/09
Carbonara spagetti 659 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.756 kJ	Zöldség leves 139 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 569 kJ	Paradicsom leves 210 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 874 kJ	Csontleves 143 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 584 kJ	Brokkoli krémleves 157 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám, 657 kJ
Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	Csicseri borsó fasírt 506 kcal A:Glutén, Tojás, 2.114 kJ	Rántott karfiol 266 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.111 kJ	Tojásos galuska 692 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.892 kJ	Rántott sajt 344 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, 1.440 kJ
Oszibarack 50 kcal 208 kJ	Rizibizi 245 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.023 kJ	Tört burgonya 282 kcal 1.179 kJ	Fejes saláta 80 kcal 333 kJ	Görög saláta 584 kcal A:Tej, 2.441 kJ
Zöldborsó leves 175 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 733 kJ	Linzer karika 108 kcal A:Glutén, Tojás, Szójabab, 453 kJ	Kovászos uborka 14 kcal A:Glutén, 58 kJ	Müzli szelet 77 kcal A: Szójabab, Csillagfűt, 323 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ

Kalória:	1.162,34 kcal	Kalória:	997,39kcal	Kalória:	771,00kcal	Kalória:	991,08kcal	Kalória:	1.364,05kcal
Energia:	4.860,80 kJ	Energia:	4.158,49kJ	Energia:	3.221,65 kJ	Energia:	4.132,11kJ	Energia:	5.702,56 kJ
Zsír:	27,1602 g	Zsír:	29,7789 g	Zsír:	14,8862 g	Zsír:	30,2542 g	Zsír:	57,4655 g
Fehérje:	51,6419 g	Fehérje:	39,2736 g	Fehérje:	22,9026 g	Fehérje:	26,7797 g	Fehérje:	34,7595 g
Szénhidrát:	166,0535 g	Szénhidrát:	155,4707 g	Szénhidrát:	117,7020 g	Szénhidrát:	127,8989 g	Szénhidrát:	95,1890 g
Só:	3,7993 g	Só:	3,2791 g	Só:	4,0920 g	Só:	3,1227 g	Só:	4,2962 g
Cukor:	37,4929 g	Cukor:	15,8431 g	Cukor:	31,5030 g	Cukor:	18,3500 g	Cukor:	29,7330 g
Tel.zsírsv:	10,2504 g	Tel.zsírsv:	1,9307 g	Tel.zsírsv:	1,9595 g	Tel.zsírsv:	1,3635 g	Tel.zsírsv:	13,0805 g