

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "A"  
Dátum: 2021/10/11

Hétfő 2021/10/11	Kedd 2021/10/12	Szerda 2021/10/13	Csütörtök 2021/10/14	Péntek 2021/10/15
<b>Palóc leves</b> 247 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Kén-dioxid, Diófélék, 1.033 kJ	<b>Tarhonya leves</b> 209 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 847 kJ	<b>Zöldség leves</b> 139 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 569 kJ	<b>Tojás leves</b> 116 kcal A:Glutén, Tojás, 486 kJ	<b>Gombaleves</b> 196 kcal A:Glutén, Tojás, 792 kJ
<b>Mákos metélt</b> 699 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék, 2.922 kJ	<b>Rakott kelkáposzta</b> 539 kcal A:Tej, 2.255 kJ	<b>Sertés szelet parasztosan</b> 826 kcal 3.453 kJ	<b>Gombás sertésragu</b> 320 kcal A:Glutén, 1.340 kJ	<b>Körömpörkölt</b> 1.423 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, Diófélék, 5.949 kJ
<b>Szilva</b> 47 kcal 198 kJ	<b>Túrós pite</b> 331 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.385 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b> 316 kcal 1.323 kJ	<b>Tészta köret</b> 97 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 407 kJ	<b>Sós burgonya</b> 282 kcal 1.179 kJ

Kalória:	993,14 kcal	Kalória:	1.079,10kcal	Kalória:	1.281,16kcal	Kalória:	533,93kcal	Kalória:	1.900,38kcal
Energia:	4.153,21 kJ	Energia:	4.486,66kJ	Energia:	5.345,20 kJ	Energia:	2.232,58kJ	Energia:	7.920,48 kJ
Zsír:	33,1558 g	Zsír:	59,5844 g	Zsír:	54,6401 g	Zsír:	35,0966 g	Zsír:	131,1237 g
Fehérje:	36,1454 g	Fehérje:	40,7076 g	Fehérje:	47,3789 g	Fehérje:	32,8988 g	Fehérje:	85,0480 g
Szénhidrát:	130,9040 g	Szénhidrát:	100,6806 g	Szénhidrát:	128,0864 g	Szénhidrát:	25,5399 g	Szénhidrát:	80,3026 g
Só:	3,1350 g	Só:	3,2781 g	Só:	4,6723 g	Só:	4,3230 g	Só:	3,3760 g
Cukor:	25,0390 g	Cukor:	4,9688 g	Cukor:	21,6835 g	Cukor:	0,5119 g	Cukor:	11,3063 g
Tel.zsírsvav:	1,8700 g	Tel.zsírsvav:	9,2146 g	Tel.zsírsvav:	11,7264 g	Tel.zsírsvav:	3,4386 g	Tel.zsírsvav:	1,1263 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "B"  
Dátum: 2021/10/11

Hétfő 2021/10/11	Kedd 2021/10/12	Szerda 2021/10/13	Csütörtök 2021/10/14	Péntek 2021/10/15
<b>Palóc leves</b>  247 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Kén-dioxid, Diófélék, 1.033 kJ	<b>Tarhonya leves</b>  209 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 847 kJ	<b>Zöldség leves</b>  139 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 569 kJ	<b>Tojás leves</b>  116 kcal A:Glutén, Tojás, 486 kJ	<b>Gombaleves</b>  196 kcal A:Glutén, Tojás, 792 kJ
<b>Csevapcsicsa</b>  450 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 1.884 kJ	<b>Zöldborsó fozelék</b>  374 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.537 kJ	<b>Tonhalas saláta</b>  318 kcal A:Halak, 1.330 kJ	<b>Cukkinis csirkemell 1</b>  275 kcal A:Tej, 1.150 kJ	<b>Rétes</b>  769 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Kén-dioxid, 3.216 kJ
<b>Rizs köret</b>  332 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.389 kJ	<b>Natur sertésszelet</b>  237 kcal 991 kJ		<b>Burgonya köret</b>  340 kcal 1.421 kJ	
<b>Szilva</b>  47 kcal 198 kJ	<b>Túrós pite</b>  331 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.385 kJ		<b>Kenyér</b>  310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ	

Kalória:	1.076,81 kcal	Kalória:	1.150,49kcal	Kalória:	456,94kcal	Kalória:	1.041,09kcal	Kalória:	964,55kcal
Energia:	4.503,10 kJ	Energia:	4.759,23kJ	Energia:	1.898,40 kJ	Energia:	4.352,02kJ	Energia:	4.007,63 kJ
Zsír::	63,8086 g	Zsír::	48,0889 g	Zsír::	21,3961 g	Zsír::	32,9732 g	Zsír::	47,8889 g
Fehérje:	39,1959 g	Fehérje:	60,6681 g	Fehérje:	26,8809 g	Fehérje:	58,5468 g	Fehérje:	20,2526 g
Szénhidrát:	110,3805 g	Szénhidrát:	102,8106 g	Szénhidrát:	31,3024 g	Szénhidrát:	130,7244 g	Szénhidrát:	123,1136 g
Só:	4,3264 g	Só:	4,2593 g	Só:	1,6088 g	Só:	4,2907 g	Só:	1,0298 g
Cukor:	2,1630 g	Cukor:	22,5093 g	Cukor:	11,4185 g	Cukor:	37,8824 g	Cukor:	2,1348 g
Tel.zsírsvav:	9,8725 g	Tel.zsírsvav:	11,4151 g	Tel.zsírsvav:	2,1844 g	Tel.zsírsvav:	7,3426 g	Tel.zsírsvav:	1,1138 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "C"  
Dátum: 2021/10/11

Hétfő 2021/10/11	Kedd 2021/10/12	Szerda 2021/10/13	Csütörtök 2021/10/14	Péntek 2021/10/15
<b>Palóc leves</b>  247 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Kén-dioxid, Diófélék, 1.033 kJ	<b>Tarhonya leves</b>  209 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 847 kJ	<b>Zöldség leves</b>  139 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 569 kJ	<b>Tojás leves</b>  116 kcal A:Glutén, Tojás, 486 kJ	<b>Gombaleves</b>  196 kcal A:Glutén, Tojás, 792 kJ
<b>Gránátos kocka</b>  612 kcal A:Glutén, Tojás, 2.559 kJ	<b>Zöldborsó fozelék</b>  374 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.537 kJ	<b>Gombóc ízesített</b>  849 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 3.552 kJ	<b>Joghurtos kelbimbó füstölt sajttal</b>  358 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.498 kJ	<b>Rizses hús</b>  484 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.026 kJ
<b>Szilva</b>  47 kcal 198 kJ	<b>Tükörtojás</b>  163 kcal A:Tojás, 683 kJ		<b>Kenyér</b>  310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ	<b>Kenyér</b>  310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ
	<b>Túrós pite</b>  331 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.385 kJ			

Kalória: 906,35 kcal  
Energia: 3.790,27 kJ  
Zsír:: 22,8696 g  
Fehérje: 35,8160 g  
Szénhidrát: 125,3810 g  
Só: 2,7360 g  
Cukor: 7,5420 g  
Tel.zsírsvav: 1,9110 g

Kalória: 1.076,80kcal  
Energia: 4.451,06kJ  
Zsír:: 55,6889 g  
Fehérje: 41,1921 g  
Szénhidrát: 98,6466 g  
Só: 2,2393 g  
Cukor: 22,5093 g  
Tel.zsírsvav: 4,7151 g

Kalória: 988,30kcal  
Energia: 4.120,48 kJ  
Zsír:: 15,6561 g  
Fehérje: 22,1109 g  
Szénhidrát: 185,0624 g  
Só: 3,5688 g  
Cukor: 69,6685 g  
Tel.zsírsvav: 1,3844 g

Kalória: 784,04kcal  
Energia: 3.278,51kJ  
Zsír:: 27,7591 g  
Fehérje: 34,8572 g  
Szénhidrát: 77,8285 g  
Só: 5,2140 g  
Cukor: 36,6834 g  
Tel.zsírsvav: 3,7976 g

Kalória: 989,44kcal  
Energia: 4.111,74 kJ  
Zsír:: 69,6109 g  
Fehérje: 102,1041 g  
Szénhidrát: 159,3666 g  
Só: 2,8041 g  
Cukor: 34,2058 g  
Tel.zsírsvav: 15,3408 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "D"  
Dátum: 2021/10/11

**Hétfő**  
**2021/10/11**

**Kedd**  
**2021/10/12**

**Szerda**  
**2021/10/13**

**Csütörtök**  
**2021/10/14**

**Péntek**  
**2021/10/15**

**Tarhonya leves**

209 kcal 847 kJ  
A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,

**Görög saláta**

428 kcal 1.786 kJ  
A:Tej,

**Fasírt**

337 kcal 1.408 kJ  
A:Glutén, Tojás,

**Túrós pite**

331 kcal 1.385 kJ  
A:Glutén, Tojás, Tej,

Kalória: Kalória: 1.304,13kcal  
Energia: Energia: 5.425,96kJ  
Zsír:: Zsír:: 61,2772 g  
Fehérje: Fehérje: 39,2498 g  
Szénhidrát: Szénhidrát: 98,4999 g  
Só: Só: 4,5356 g  
Cukor: Cukor: 13,4849 g  
Tel.zsírsv: Tel.zsírsv: 6,3459 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:

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