

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "A"
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00
<p>Száraz bableves</p> <p>262 kcal 1.095 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,</p>	<p>Almaleves</p> <p>205 kcal 857 kJ A:Glutén, Tej,</p>	<p>Zöldség leves</p> <p>139 kcal 569 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p>	<p>Csontleves</p> <p>143 kcal 584 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p>	<p>Brokkoli krémleves</p> <p>157 kcal 657 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag,</p>
<p>Szilvás gombóc</p> <p>659 kcal 2.754 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,</p>	<p>Tarhonyáshús</p> <p>679 kcal 2.838 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,</p>	<p>Sárgaborsó fozelék</p> <p>431 kcal 1.801 kJ A:Glutén, Szójabab,</p>	<p>Óvári s.szelet</p> <p>340 kcal 1.421 kJ A:Tej, Szójabab,</p>	<p>Rántott sertésszelet</p> <p>462 kcal 1.930 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,</p>
	<p>Savanyú káposzta</p> <p>11 kcal 48 kJ</p>	<p>Sült kolbász</p> <p>799 kcal 3.342 kJ A:Tej,</p>	<p>Zöldséges rizs</p> <p>243 kcal 1.014 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,</p>	<p>Petrezselymes burgonya</p> <p>316 kcal 1.323 kJ A:Szójabab,</p>
				<p>Csemege uborka</p> <p>11 kcal 46 kJ A:Mustár,</p>

Kalória:	920,60 kcal	Kalória:	894,84kcal	Kalória:	1.368,91kcal	Kalória:	725,02kcal	Kalória:	946,27kcal
Energia:	3.849,33 kJ	Energia:	3.741,90kJ	Energia:	5.711,96 kJ	Energia:	3.019,49kJ	Energia:	3.957,23 kJ
Zsír:	15,6372 g	Zsír:	27,3255 g	Zsír:	86,1533 g	Zsír:	33,9916 g	Zsír:	40,4283 g
Fehérje:	23,5976 g	Fehérje:	39,3034 g	Fehérje:	60,2920 g	Fehérje:	40,4564 g	Fehérje:	37,7298 g
Szénhidrát:	162,6325 g	Szénhidrát:	105,6873 g	Szénhidrát:	71,1329 g	Szénhidrát:	83,8654 g	Szénhidrát:	100,3351 g
Só:	3,2837 g	Só:	2,3387 g	Só:	4,5688 g	Só:	3,7200 g	Só:	3,9547 g
Cukor:	57,0204 g	Cukor:	25,2882 g	Cukor:	3,9905 g	Cukor:	3,4650 g	Cukor:	13,2975 g
Tel.zsírsvav:	1,8210 g	Tel.zsírsvav:	4,7315 g	Tel.zsírsvav:	26,6264 g	Tel.zsírsvav:	6,0285 g	Tel.zsírsvav:	5,7205 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "B"
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00
Száraz bableves 262 kcal 1.095 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Almaleves 205 kcal 857 kJ A:Glutén, Tej,	Zöldség leves 139 kcal 569 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Csontleves 143 kcal 584 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Brokkoli krémleves 157 kcal 657 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám,
Meggymártás 295 kcal 1.235 kJ A:Glutén, Tej,	Paprikás burgonya kolbásszal 497 kcal 2.079 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Kén-dioxid,	Sertéspaprikás 267 kcal 1.115 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Kén-dioxid,	Erdei gombás marharagu 324 kcal 1.353 kJ A:Zeller, Szójabab, Kén-dioxid,	Rántott gomba 360 kcal 1.505 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,
Sült csirke mell 137 kcal 572 kJ A:Szójabab,	Savanyú káposzta 11 kcal 48 kJ	Galuska 313 kcal 1.310 kJ A:Glutén, Tojás, Szójabab,	Tészta köret 436 kcal 1.823 kJ A:Glutén, Tojás, Szójabab,	Petrezselymes burgonya 316 kcal 1.323 kJ A:Szójabab,
Kenyér 310 kcal 1.294 kJ A:Glutén,	Kenyér 310 kcal 1.294 kJ A:Glutén,			Csemege uborka 11 kcal 46 kJ A:Mustár,

Kalória:	1.003,54 kcal	Kalória:	1.022,97kcal	Kalória:	718,65kcal	Kalória:	902,02kcal	Kalória:	844,47kcal
Energia:	4.196,47 kJ	Energia:	4.277,72kJ	Energia:	2.992,82 kJ	Energia:	3.759,68kJ	Energia:	3.531,50 kJ
Zsír:	18,7717 g	Zsír:	33,6446 g	Zsír:	26,6032 g	Zsír:	37,4256 g	Zsír:	32,0647 g
Fehérje:	49,0066 g	Fehérje:	30,4665 g	Fehérje:	53,3377 g	Fehérje:	43,6024 g	Fehérje:	27,1811 g
Szénhidrát:	132,7744 g	Szénhidrát:	132,4432 g	Szénhidrát:	104,8324 g	Szénhidrát:	94,7394 g	Szénhidrát:	104,0120 g
Só:	2,7477 g	Só:	3,3322 g	Só:	3,6221 g	Só:	4,4327 g	Só:	3,9147 g
Cukor:	72,6684 g	Cukor:	60,3095 g	Cukor:	3,7905 g	Cukor:	6,9170 g	Cukor:	11,3775 g
Tel.zsírsv:	6,0600 g	Tel.zsírsv:	11,2815 g	Tel.zsírsv:	1,4174 g	Tel.zsírsv:	2,5815 g	Tel.zsírsv:	5,3205 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "C"
Dátum: 2021/11/22

Hétfő 2021/11/22 0:00:00	Kedd 2021/11/23 0:00:00	Szerda 2021/11/24 0:00:00	Csütörtök 2021/11/25 0:00:00	Péntek 2021/11/26 0:00:00
<p>Száraz bableves</p> <p>264 kcal 1.106 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,</p>	<p>Almaleves</p> <p>205 kcal 857 kJ A:Glutén, Tej,</p>	<p>Zöldség leves</p> <p>139 kcal 569 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p>	<p>Lencsefozelék</p> <p>435 kcal 1.819 kJ A:Glutén, Tej, Mustár, Szójabab,</p>	<p>Brokkoli krémleves</p> <p>157 kcal 657 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag,</p>
<p>Grillezett hal</p> <p>179 kcal 747 kJ A:Szójabab, Halak,</p>	<p>Zöldborsós serpenyos burgonya</p> <p>432 kcal 1.806 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,</p>	<p>Burgonya fozelék</p> <p>344 kcal 1.440 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p>	<p>Tojásropogós</p> <p>223 kcal 935 kJ A:Glutén, Tojás, Szójabab,</p>	<p>Fasírt</p> <p>182 kcal 763 kJ A:Glutén, Tojás, Szójabab,</p>
<p>Zöldséges bulgur</p> <p>329 kcal 1.376 kJ A:Glutén, Szójabab,</p>	<p>Savanyú káposzta</p> <p>11 kcal 48 kJ</p>	<p>Főtt kemény tojás</p> <p>81 kcal 337 kJ A:Tojás,</p>	<p>Kenyér</p> <p>310 kcal 1.294 kJ A:Glutén,</p>	<p>Kuszkusz</p> <p>453 kcal 1.816 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Kén-dioxid,</p>
			<p>Csontleves</p> <p>143 kcal 584 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p>	<p>Csemege uborka</p> <p>11 kcal 46 kJ A:Mustár,</p>

Kalória:	772,35 kcal	Kalória:	648,23kcal	Kalória:	563,98kcal	Kalória:	1.110,42kcal	Kalória:	803,48kcal
Energia:	3.229,90 kJ	Energia:	2.710,58kJ	Energia:	2.345,90 kJ	Energia:	4.631,16kJ	Energia:	3.282,05 kJ
Zsír:	21,6916 g	Zsír:	18,0786 g	Zsír:	22,4504 g	Zsír:	33,8046 g	Zsír:	31,2620 g
Fehérje:	42,4056 g	Fehérje:	22,2005 g	Fehérje:	19,1492 g	Fehérje:	41,7954 g	Fehérje:	21,2325 g
Szénhidrát:	97,8722 g	Szénhidrát:	90,6302 g	Szénhidrát:	76,4359 g	Szénhidrát:	148,6384 g	Szénhidrát:	104,8286 g
Só:	3,0587 g	Só:	2,4352 g	Só:	3,0959 g	Só:	4,1067 g	Só:	3,9008 g
Cukor:	3,0904 g	Cukor:	34,3605 g	Cukor:	10,6730 g	Cukor:	46,2480 g	Cukor:	4,3426 g
Tel.zsírsvav:	2,0910 g	Tel.zsírsvav:	5,1245 g	Tel.zsírsvav:	2,8489 g	Tel.zsírsvav:	7,1575 g	Tel.zsírsvav:	5,4643 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "D"
Dátum: 2021/11/22

Hétfő
2021/11/22
0:00:00

Kedd
2021/11/23
0:00:00

Szerda
2021/11/24
0:00:00

Csütörtök
2021/11/25
0:00:00

Péntek
2021/11/26
0:00:00

Almaleves 205 kcal A:Glutén, Tej, 857 kJ
Grill csirkemell 168 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szójabab, 704 kJ
Friss saláta 108 kcal A:Zeller, Diófélék, 453 kJ
Kenyér 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ

Kalória:	Kalória:	790,96kcal
Energia:	Energia:	3.307,50kJ
Zsír::	Zsír::	16,7452 g
Fehérje:	Fehérje:	43,0149 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	102,6419 g
Só:	Só:	2,3596 g
Cukor:	Cukor:	59,2100 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	5,7300 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:	