

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "A"
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00
Tarhonya leves 209 kcal 847 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Tojás leves 116 kcal 486 kJ A:Glutén, Tojás, Szójabab,	Száraz bableves 198 kcal 826 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Mandarin 47 kcal 196 kJ	Zöldségleves árpagyönggyel 220 kcal 922 kJ A:Glutén, Zeller,
Paradicsomos káposzta fozelék 236 kcal 988 kJ A:Glutén, Szójabab,	Csülök Pékné módra 1.166 kcal 4.877 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Burgonya fozelék 355 kcal 1.484 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Frankfurti leves 332 kcal 1.387 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Töltött káposzta 606 kcal 2.532 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,
Sült sertés 229 kcal 956 kJ A:Szójabab,	Alma 78 kcal 326 kJ	Kenyér 310 kcal 1.294 kJ A:Glutén,	Gombás csirkeragu 286 kcal 1.195 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Péksütemény 166 kcal 692 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,
Kenyér 310 kcal 1.294 kJ A:Glutén,		Sertéspörkölt 229 kcal 956 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Kén-dioxid,	Rizibizi 245 kcal 1.023 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Kenyér 310 kcal 1.294 kJ A:Glutén,

Kalória: 983,13 kcal
Energia: 4.085,34 kJ
Zsír:: 31,0094 g
Fehérje: 47,0826 g
Szénhidrát: 117,0606 g
Só: 3,8641 g
Cukor: 42,5368 g
Tel.zsírsvav: 4,0426 g

Kalória: 1.360,51kcal
Energia: 5.689,27kJ
Zsír:: 87,9326 g
Fehérje: 45,0813 g
Szénhidrát: 91,0724 g
Só: 2,0435 g
Cukor: 13,3789 g
Tel.zsírsvav: 8,3081 g

Kalória: 1.090,82kcal
Energia: 4.560,03 kJ
Zsír:: 25,5770 g
Fehérje: 50,8426 g
Szénhidrát: 156,6340 g
Só: 4,0762 g
Cukor: 38,1270 g
Tel.zsírsvav: 2,2322 g

Kalória: 908,87kcal
Energia: 3.800,70kJ
Zsír:: 35,4612 g
Fehérje: 57,4433 g
Szénhidrát: 102,0326 g
Só: 4,9151 g
Cukor: 6,1205 g
Tel.zsírsvav: 8,8885 g

Kalória: 1.300,98kcal
Energia: 5.440,58 kJ
Zsír:: 62,3156 g
Fehérje: 43,2170 g
Szénhidrát: 144,9113 g
Só: 3,9333 g
Cukor: 36,0575 g
Tel.zsírsvav: 7,2230 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "B"
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00
<p>Tarhonya leves</p> <p>209 kcal 847 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,</p>	<p>Tojás leves</p> <p>116 kcal 486 kJ A:Glutén, Tojás, Szójabab,</p>	<p>Száraz bableves</p> <p>198 kcal 826 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,</p>	<p>Harcsa paprikás</p> <p>262 kcal 1,095 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Halak,</p>	<p>Zöldségleves árpagyönggyel</p> <p>220 kcal 922 kJ A:Glutén, Zeller,</p>
<p>Bolognai spagetti</p> <p>820 kcal 3,431 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Rákfélék,</p>	<p>Gyros hús</p> <p>421 kcal 1.761 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, Szezám,</p>	<p>Tojáspörkölt</p> <p>281 kcal 1.173 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Kén-dioxid,</p>	<p>Túrós csusza</p> <p>591 kcal 2.471 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,</p>	<p>Sült csirke-comb</p> <p>295 kcal 1.234 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p>
	<p>Friss saláta öntettel</p> <p>126 kcal 529 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,</p>	<p>Lilahagymás nokedli</p> <p>404 kcal 1.690 kJ A:Glutén, Tojás, Szójabab,</p>	<p>Mandarin</p> <p>47 kcal 196 kJ</p>	<p>Majonéz kukorica saláta</p> <p>416 kcal 1.740 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,</p>
	<p>Alma</p> <p>78 kcal 326 kJ</p>		<p>Frankfurti leves</p> <p>332 kcal 1,387 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,</p>	<p>Péksütemény</p> <p>166 kcal 692 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,</p>
				<p>Kenyér</p> <p>310 kcal 1.294 kJ A:Glutén,</p>

Kalória:	1.029,15 kcal	Kalória:	741,81kcal	Kalória:	882,25kcal	Kalória:	1.231,32kcal	Kalória:	1.406,57kcal
Energia:	4.277,69 kJ	Energia:	3.101,93kJ	Energia:	3.689,50 kJ	Energia:	5.149,15kJ	Energia:	5.882,12 kJ
Zsír:	44,9294 g	Zsír:	81,2873 g	Zsír:	49,4393 g	Zsír:	58,4245 g	Zsír:	62,4832 g
Fehérje:	44,4374 g	Fehérje:	97,9163 g	Fehérje:	36,3863 g	Fehérje:	59,2122 g	Fehérje:	76,2943 g
Szénhidrát:	102,3081 g	Szénhidrát:	76,9677 g	Szénhidrát:	96,1886 g	Szénhidrát:	113,0271 g	Szénhidrát:	145,0879 g
Só:	3,4343 g	Só:	2,9961 g	Só:	3,3849 g	Só:	4,2700 g	Só:	5,1384 g
Cukor:	12,5913 g	Cukor:	12,7174 g	Cukor:	4,2219 g	Cukor:	2,8565 g	Cukor:	50,0500 g
Tel.zsírsv:	7,6796 g	Tel.zsírsv:	15,9635 g	Tel.zsírsv:	1,8235 g	Tel.zsírsv:	549,9605 g	Tel.zsírsv:	6,3215 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "C"
Dátum: 2022/01/10

Hétfő 2022/01/10 0:00:00	Kedd 2022/01/11 0:00:00	Szerda 2022/01/12 0:00:00	Csütörtök 2022/01/13 0:00:00	Péntek 2022/01/14 0:00:00
Tarhonya leves 209 kcal 847 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Tojás leves 116 kcal 486 kJ A:Glutén, Tojás, Szójabab,	Száraz bableves 198 kcal 826 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Grill camembert 350 kcal 1.462 kJ A:Tej, Szójabab,	Zöldségleves árpagyönggyel 163 kcal 680 kJ A:Glutén, Zeller,
Sajtos metélt 557 kcal 2.331 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	Grill csirkemell 168 kcal 704 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szójabab,	Rántott karfiol 266 kcal 1.111 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,	Friss saláta öntettel 126 kcal 529 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	Tökfozelék 198 kcal 830 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,
	Bulgur 387 kcal 1.619 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Kuszkusz 436 kcal 1.744 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	Mandar 47 kcal 196 kJ	Túró fasírt 326 kcal 1.364 kJ A:Tojás, Tej,
	Alma 78 kcal 326 kJ		Kenyér 310 kcal 1.294 kJ A:Glutén,	Túrós pite 166 kcal 692 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,
			Frankfurti leves 332 kcal 1.387 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	

Kalória:	766,23 kcal	Kalória:	749,66kcal	Kalória:	898,74kcal	Kalória:	1.164,11kcal	Kalória:	852,94kcal
Energia:	3.178,27 kJ	Energia:	3.134,75kJ	Energia:	3.680,40 kJ	Energia:	4.868,10kJ	Energia:	3.566,92 kJ
Zsír:	27,1754 g	Zsír:	20,2056 g	Zsír:	20,3393 g	Zsír:	55,9804 g	Zsír:	35,8451 g
Fehérje:	29,5366 g	Fehérje:	45,2278 g	Fehérje:	33,5167 g	Fehérje:	46,8848 g	Fehérje:	36,6839 g
Szénhidrát:	98,5406 g	Szénhidrát:	111,5619 g	Szénhidrát:	137,6522 g	Szénhidrát:	108,2719 g	Szénhidrát:	91,1163 g
Só:	2,8481 g	Só:	2,7680 g	Só:	3,1219 g	Só:	5,0802 g	Só:	3,4339 g
Cukor:	8,2188 g	Cukor:	3,0474 g	Cukor:	10,9829 g	Cukor:	39,6260 g	Cukor:	5,1660 g
Tel.zsírsvav:	7,4646 g	Tel.zsírsvav:	1,4626 g	Tel.zsírsvav:	2,7035 g	Tel.zsírsvav:	7,4219 g	Tel.zsírsvav:	0,7505 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "D"
Dátum: 2022/01/10

Hétfő
2022/01/10
0:00:00

Kedd
2022/01/11
0:00:00

Szerda
2022/01/12
0:00:00

Csütörtök
2022/01/13
0:00:00

Péntek
2022/01/14
0:00:00

Tarhonya leves

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

Dinsztelt pulyka

166 kcal 695 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller,
Szójabab,

Zöldség püré

65 kcal 270 kJ
A:Tej, Zeller,

Kenyér

310 kcal 1.294 kJ
A:Glutén,

Kalória: 748,99 kcal
Energia: 3.106,20 kJ
Zsír:: 24,3528 g
Fehérje: 38,5381 g
Szénhidrát: 90,2051 g
Só: 4,3599 g
Cukor: 38,8858 g
Tel.zsírsv: 5,1411 g

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

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

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

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