

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "A"
Dátum: 2022/03/28

Hétfő 2022/03/28	Kedd 2022/03/29	Szerda 2022/03/30	Csütörtök 2022/03/31	Péntek 2022/04/01
Tarhonya leves 209 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 847 kJ	Csontleves 199 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 820 kJ	Karfiol leves 188 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, 787 kJ	Gyümölcs leves 200 kcal A:Glutén, Tej, 834 kJ	Húsgombóc leves 369 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.545 kJ
Zöldborsó fozelék 374 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.537 kJ	Sertésflekken 186 kcal A:Mustár, Szójabab, 780 kJ	Ananászos csirkemell 324 kcal A:Tej, Szójabab, 1.354 kJ	Vaddisznó pörkölt 282 kcal A:Tej, 1.177 kJ	Gránátos kocka 578 kcal A:Glutén, Szójabab, 2.418 kJ
Rántott sertésszelet 494 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 2.067 kJ	Pirított burgonya 690 kcal A:Szójabab, 2.887 kJ	Burgonya köret 282 kcal 1.179 kJ	Galuska 515 kcal A:Glutén, Tojás, Szójabab, 2.155 kJ	Kenyér 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ
Kenyér 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ		Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 58 kJ	

Kalória:	1.386,18 kcal	Kalória:	1.153,98kcal	Kalória:	793,90kcal	Kalória:	1.010,31kcal	Kalória:	1.257,17kcal
Energia:	5.744,83 kJ	Energia:	4.813,33kJ	Energia:	3.320,02 kJ	Energia:	4.224,64kJ	Energia:	5.257,35 kJ
Zsír:	46,6767 g	Zsír:	52,1186 g	Zsír:	24,8133 g	Zsír:	43,8748 g	Zsír:	35,8153 g
Fehérje:	69,8844 g	Fehérje:	35,2719 g	Fehérje:	51,4105 g	Fehérje:	45,0482 g	Fehérje:	41,6572 g
Szénhidrát:	155,6537 g	Szénhidrát:	132,3404 g	Szénhidrát:	87,0395 g	Szénhidrát:	155,8067 g	Szénhidrát:	188,0594 g
Só:	5,5093 g	Só:	5,2337 g	Só:	4,1199 g	Só:	2,8710 g	Só:	3,8295 g
Cukor:	54,1193 g	Cukor:	10,6450 g	Cukor:	20,1715 g	Cukor:	22,4100 g	Cukor:	38,3945 g
Tel.zsírsvav:	14,0451 g	Tel.zsírsvav:	7,0545 g	Tel.zsírsvav:	8,7801 g	Tel.zsírsvav:	10,9720 g	Tel.zsírsvav:	3,1510 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "B"
Dátum: 2022/03/28

Hétfő 2022/03/28	Kedd 2022/03/29	Szerda 2022/03/30	Csütörtök 2022/03/31	Péntek 2022/04/01
Tarhonya leves 209 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 847 kJ	Csontleves 199 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 820 kJ	Karfiol leves 188 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélek, 787 kJ	Gyümölcs leves 200 kcal A:Glutén, Tej, 834 kJ	Húsgombóc leves 369 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.545 kJ
Zöldborsó fozelék 374 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.537 kJ	Muffin 586 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 2.449 kJ	Harcsa paprikás 264 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Kén-dioxid, Halak, 1.103 kJ	Rántott sajt 344 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámag, Szezámag, 1.440 kJ	Bukta 214 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélek, Szezámag, Szezámag, 893 kJ
Tükörtojás 163 kcal A:Tojás, Szójabab, 683 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ	Tészta köret 458 kcal A:Glutén, Tojás, Szójabab, 1.914 kJ	Vegyes köret 551 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 2.304 kJ	
Kenyér 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ		Kenyér 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ	Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 58 kJ	

Kalória:	1.055,20 kcal	Kalória:	862,72kcal	Kalória:	1.219,13kcal	Kalória:	1.108,77kcal	Kalória:	582,88kcal
Energia:	4.360,74 kJ	Energia:	3.595,31kJ	Energia:	5.098,28 kJ	Energia:	4.636,55kJ	Energia:	2.437,55 kJ
Zsír:	43,2639 g	Zsír:	36,1946 g	Zsír:	37,7106 g	Zsír:	47,9931 g	Zsír:	33,0165 g
Fehérje:	43,7301 g	Fehérje:	17,5124 g	Fehérje:	51,3594 g	Fehérje:	28,7470 g	Fehérje:	16,2816 g
Szénhidrát:	118,9466 g	Szénhidrát:	119,1104 g	Szénhidrát:	165,9675 g	Szénhidrát:	137,5582 g	Szénhidrát:	53,6694 g
Só:	2,9293 g	Só:	2,2072 g	Só:	5,3181 g	Só:	4,5963 g	Só:	2,2435 g
Cukor:	51,0093 g	Cukor:	63,3050 g	Cukor:	34,1990 g	Cukor:	24,3170 g	Cukor:	15,1415 g
Tel.zsírsvav:	5,8151 g	Tel.zsírsvav:	30,7425 g	Tel.zsírsvav:	4,4346 g	Tel.zsírsvav:	12,6350 g	Tel.zsírsvav:	5,9100 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "C"
Dátum: 2022/03/28

Hétfő 2022/03/28	Kedd 2022/03/29	Szerda 2022/03/30	Csütörtök 2022/03/31	Péntek 2022/04/01
Tarhonya leves 209 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 847 kJ	Csontleves 199 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 820 kJ	Karfiol leves 188 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, 787 kJ	Gyümölcs leves 200 kcal A:Glutén, Tej, 834 kJ	Húsgombóc leves 369 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.545 kJ
Grillezett pulykamell 148 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szójabab, 619 kJ	Friss saláta öntettel 205 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Rákfélék, Halak, 859 kJ	Tojásos galuska 692 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 2.892 kJ	Tavaszi pulykaragu 345 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, 1.443 kJ	Cukkinis lecsó 261 kcal A:Tojás, Szójabab, 1.091 kJ
Sült zöldség 203 kcal A:Szójabab, 850 kJ	Kenyér 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ		Rizs köret 289 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.209 kJ	Kenyér 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ
Kenyér 310 kcal A:Glutén, 1.294 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ		Csemege uborka 14 kcal A:Mustár, 58 kJ	Bulgur 387 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.619 kJ

Kalória:	869,33 kcal	Kalória:	792,03kcal	Kalória:	879,67kcal	Kalória:	847,67kcal	Kalória:	1.326,80kcal
Energia:	3.609,43 kJ	Energia:	3.299,70kJ	Energia:	3.678,71 kJ	Energia:	3.544,63kJ	Energia:	5.548,55 kJ
Zsír:	27,9174 g	Zsír:	12,4968 g	Zsír:	31,2029 g	Zsír:	29,7414 g	Zsír:	48,9644 g
Fehérje:	43,0126 g	Fehérje:	39,9399 g	Fehérje:	22,5328 g	Fehérje:	43,0479 g	Fehérje:	64,4158 g
Szénhidrát:	112,1346 g	Szénhidrát:	125,5412 g	Szénhidrát:	111,2720 g	Szénhidrát:	118,6282 g	Szénhidrát:	197,1429 g
Só:	4,3586 g	Só:	2,2755 g	Só:	2,5699 g	Só:	3,8004 g	Só:	4,8009 g
Cukor:	41,2118 g	Cukor:	46,7500 g	Cukor:	7,1815 g	Cukor:	26,6310 g	Cukor:	33,1568 g
Tel.zsírsvav:	8,3946 g	Tel.zsírsvav:	1,4484 g	Tel.zsírsvav:	2,3401 g	Tel.zsírsvav:	7,2075 g	Tel.zsírsvav:	3,4371 g