

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "A"  
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
<b>Frankfurti leves</b> 379 kcal 1.584 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	<b>Erdélyi zöldbableves</b> 265 kcal 1.106 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	<b>Szárnyas apróléklevés</b> 231 kcal 965 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	<b>Nyírségi gombóc leves</b> 247 kcal 1.007 kJ A:Glutén,	<b>Daragaluska leves</b> 281 kcal 1.177 kJ A:Glutén, Tojás,
<b>Szilvás gombóc</b> 650 kcal 2.719 kJ A:Glutén,	<b>Grill csirkemell</b> 168 kcal 704 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	<b>Natur sertésszelet</b> 237 kcal 991 kJ	<b>Bolognai spagetti</b> 810 kcal 3.388 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Rákfélék,	<b>Csirkemell rizottó</b> 659 kcal 2.757 kJ
<b>Alma</b> 78 kcal 326 kJ	<b>Burgonya köret</b> 341 kcal 1.427 kJ	<b>Kenyér és ásványvíz</b> 279 kcal 1.165 kJ A:Glutén,	<b>Kenyér és ásványvíz</b> 279 kcal 1.165 kJ A:Glutén,	<b>Csemege csalamádé</b> 18 kcal 75 kJ
<b>Kenyér és ásványvíz</b> 279 kcal 1.165 kJ A:Glutén,	<b>Vegyes savanyúság (édesítőszerrel)</b> 13 kcal 53 kJ	<b>Zöldborsó fozelék</b> 374 kcal 1.537 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,		<b>Kenyér és ásványvíz</b> 279 kcal 1.165 kJ A:Glutén,
	<b>Kenyér és ásványvíz</b> 279 kcal 1.165 kJ A:Glutén,			

Kalória:	1.385,77 kcal	Kalória:	1.065,32kcal	Kalória:	1.119,90kcal	Kalória:	1.335,92kcal	Kalória:	1.237,27kcal
Energia:	5.794,54 kJ	Energia:	4.454,44kJ	Energia:	4.657,22 kJ	Energia:	5.560,60kJ	Energia:	5.174,04 kJ
Zsír::	39,0933 g	Zsír::	27,5665 g	Zsír::	55,8529 g	Zsír::	50,3960 g	Zsír::	78,2392 g
Fehérje:	34,6113 g	Fehérje:	52,1513 g	Fehérje:	93,2114 g	Fehérje:	55,9948 g	Fehérje:	100,9651 g
Szénhidrát:	189,0204 g	Szénhidrát:	147,0259 g	Szénhidrát:	111,8398 g	Szénhidrát:	158,2335 g	Szénhidrát:	170,7702 g
Só:	5,1388 g	Só:	4,8017 g	Só:	3,8966 g	Só:	4,4182 g	Só:	4,9090 g
Cukor:	75,9710 g	Cukor:	40,5657 g	Cukor:	49,1938 g	Cukor:	42,3975 g	Cukor:	29,1677 g
Tel.zsírsvav:	8,9460 g	Tel.zsírsvav:	7,0261 g	Tel.zsírsvav:	11,7545 g	Tel.zsírsvav:	7,3660 g	Tel.zsírsvav:	16,9760 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "B"  
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
<b>Frankfurti leves</b> 367 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.537 kJ	<b>Erdélyi zöldbableves</b> 265 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.106 kJ	<b>Szárnyas apróléklevés</b> 231 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 965 kJ	<b>Nyírségi gombóc leves</b> 247 kcal A:Glutén, 1.007 kJ	<b>Daragaluska leves</b> 281 kcal A:Glutén, Tojás, 1.173 kJ
<b>Gránátos kocka</b> 612 kcal A:Glutén, Tojás, 2.559 kJ	<b>Lecsós sertésszelet</b> 295 kcal A:Glutén, 1.233 kJ	<b>Brassói aprópecsenye</b> 642 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.685 kJ	<b>Rakott kelkáposzta</b> 578 kcal A:Tej, 2.417 kJ	<b>Borsos tokány</b> 342 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, 1.430 kJ
<b>Alma</b> 78 kcal 326 kJ	<b>Párolt rizs</b> 419 kcal 1.753 kJ	<b>Csemege uborka (édesítőszerrel)</b> 14 kcal A:Mustár, 58 kJ	<b>Kenyér és ásványvíz</b> 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	<b>Tarhonya köret</b> 460 kcal A:Glutén, Tojás, 1.922 kJ
<b>Kenyér és ásványvíz</b> 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	<b>Kenyér és ásványvíz</b> 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	<b>Kenyér és ásványvíz</b> 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ		<b>Kenyér és ásványvíz</b> 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ
				<b>Csemege csalamádé</b> 18 kcal 75 kJ

Kalória:	1.336,03 kcal	Kalória:	1.257,24kcal	Kalória:	1.165,27kcal	Kalória:	1.103,70kcal	Kalória:	1.378,72kcal
Energia:	5.587,01 kJ	Energia:	5.257,04kJ	Energia:	4.872,82 kJ	Energia:	4.589,57kJ	Energia:	5.765,68 kJ
Zsír:	35,0665 g	Zsír:	39,0120 g	Zsír:	63,7446 g	Zsír:	52,1960 g	Zsír:	49,9653 g
Fehérje:	41,1099 g	Fehérje:	52,7593 g	Fehérje:	70,9926 g	Fehérje:	50,1430 g	Fehérje:	51,3369 g
Szénhidrát:	200,1001 g	Szénhidrát:	174,3899 g	Szénhidrát:	136,3359 g	Szénhidrát:	114,9260 g	Szénhidrát:	173,7040 g
Só:	5,0998 g	Só:	4,3362 g	Só:	4,3566 g	Só:	4,2180 g	Só:	5,3583 g
Cukor:	36,5740 g	Cukor:	31,0197 g	Cukor:	39,2758 g	Cukor:	32,3950 g	Cukor:	31,7155 g
Tel.zsírsvav:	12,0970 g	Tel.zsírsvav:	7,3921 g	Tel.zsírsvav:	20,2065 g	Tel.zsírsvav:	7,5210 g	Tel.zsírsvav:	14,2935 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "C"  
Dátum: 2022/11/14

Hétfő 2022/11/14	Kedd 2022/11/15	Szerda 2022/11/16	Csütörtök 2022/11/17	Péntek 2022/11/18
<b>Erdélyi zöldbableves</b>  265 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.106 kJ	<b>Szárnyas apróléklevés</b>  231 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 965 kJ	<b>Nyírségi gombóc leves</b>  247 kcal A:Glutén, 1.007 kJ	<b>Daragaluska leves</b>  281 kcal A:Glutén, Tojás, 1.173 kJ	
<b>Cukkinis lecsó</b>  251 kcal A:Tojás, 1.049 kJ	<b>Zöldborsó fozelék</b>  374 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.537 kJ	<b>Paradicsomos spagetti</b>  611 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.553 kJ	<b>Rántott sajt</b>  344 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.440 kJ	
<b>Párolt rizs</b>  419 kcal 1.753 kJ	<b>Tükörtojás</b>  246 kcal A:Tojás, 1.029 kJ	<b>Kenyér és ásványvíz</b>  279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	<b>Párolt rizs</b>  419 kcal 1.753 kJ	
<b>Kenyér és ásványvíz</b>  279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	<b>Kenyér és ásványvíz</b>  279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ		<b>Tartármártás</b>  255 kcal A:Tojás, Tej, Mustár, 1.068 kJ	

Kalória:	Kalória:	1.213,18kcal	Kalória:	1.128,91kcal	Kalória:	1.136,86kcal	Kalória:	1.299,39kcal
Energia:	Energia:	5.072,77kJ	Energia:	4.694,90 kJ	Energia:	4.724,69kJ	Energia:	5.433,94 kJ
Zsír:	Zsír:	38,7689 g	Zsír:	72,6529 g	Zsír:	26,1360 g	Zsír:	61,9654 g
Fehérje:	Fehérje:	52,4045 g	Fehérje:	73,7354 g	Fehérje:	43,9340 g	Fehérje:	37,9015 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	194,7474 g	Szénhidrát:	111,9958 g	Szénhidrát:	167,4780 g	Szénhidrát:	143,5914 g
Só:	Só:	4,8953 g	Só:	4,8966 g	Só:	4,1320 g	Só:	4,4025 g
Cukor:	Cukor:	33,5770 g	Cukor:	49,1938 g	Cukor:	47,6750 g	Cukor:	15,4990 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	7,4332 g	Tel.zsírsv:	13,2545 g	Tel.zsírsv:	8,2510 g	Tel.zsírsv:	16,1810 g