

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "A"
Dátum: 2022/12/12

| Hétfő 2022/12/12 | Kedd 2022/12/13 | Szerda 2022/12/14 | Csütörtök 2022/12/15 | Péntek 2022/12/16 |
|--|--|--|---|--|
| Eroleves tésztával 296 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.238 kJ | Lebbencs leves 207 kcal A:Glutén, Tojás, 862 kJ | Zöldség leves 163 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 668 kJ | Lencsegulyás 433 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.812 kJ | Szárnyas apróléklevés 302 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.262 kJ |
| Paprikás burgonya virslivel 19 607 kcal A:Szójabab, 2.539 kJ | Zöldborsó fozelék 374 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.537 kJ | Erdélyi rakott káposzta 705 kcal A:Tej, 2.947 kJ | Grill csirkemell 168 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 704 kJ | Rántott csirke 651 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.722 kJ |
| Csemege uborka (édesítőszerrel) 14 kcal A:Mustár, 58 kJ | Natur sertésszelet 237 kcal 991 kJ | Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ | Bulgur 387 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.619 kJ | Petrezselymes burgonya 316 kcal 1.323 kJ |
| Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ | Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ | | Csiki saláta 541 kcal A:Tojás, Tej, Mustár, 2.264 kJ | Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ |
| | Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ | | Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ | Szaloncukor 76 kcal A:Szójabab, 319 kJ |
| | | | | Vegyes savanyúság (édesítőszerrel) 13 kcal 53 kJ |

Kalória: 1.195,60 kcal
Energia: 4.999,90 kJ
Zsír: 48,9731 g
Fehérje: 47,6972 g
Szénhidrát: 145,8680 g
Só: 5,5942 g
Cukor: 38,5660 g
Tel.zsírsvav: 106,2420 g

Kalória: 1.173,78kcal
Energia: 4.877,41kJ
Zsír: 37,6244 g
Fehérje: 62,8186 g
Szénhidrát: 124,6791 g
Só: 3,9775 g
Cukor: 52,3128 g
Tel.zsírsvav: 6,7296 g

Kalória: 1.146,12kcal
Energia: 4.780,47 kJ
Zsír: 49,8311 g
Fehérje: 42,3339 g
Szénhidrát: 123,7794 g
Só: 3,5642 g
Cukor: 30,8555 g
Tel.zsírsvav: 11,6695 g

Kalória: 1.808,76kcal
Energia: 7.564,06kJ
Zsír: 72,7527 g
Fehérje: 84,3139 g
Szénhidrát: 203,1982 g
Só: 6,9552 g
Cukor: 43,0556 g
Tel.zsírsvav: 18,0319 g

Kalória: 1.636,60kcal
Energia: 6.844,01 kJ
Zsír: 165,8547 g
Fehérje: 194,0605 g
Szénhidrát: 194,4751 g
Só: 4,6291 g
Cukor: 58,3783 g
Tel.zsírsvav: 48,3610 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "B"
Dátum: 2022/12/12

| Hétfő 2022/12/12 | Kedd 2022/12/13 | Szerda 2022/12/14 | Csütörtök 2022/12/15 | Péntek 2022/12/16 |
|---|---|--|---|--|
| Eroleves tésztával 296 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 1.238 kJ | Csülök Pékné módra 1.166 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 4.877 kJ | Zöldség leves 163 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 668 kJ | Lencsegulyás 433 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.812 kJ | Szárnyas aprólékleves 302 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.262 kJ |
| Óvári sertés szelet 386 kcal A:Tej, 1.615 kJ | Burgonya köret 340 kcal 1.421 kJ | Bácskai rizseshús 715 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.989 kJ | Tejszínes fokhagymás tészta 586 kcal A:Glutén, Tej, 2.452 kJ | Csoben sült karfiol 531 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.219 kJ |
| Rizibizi 245 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.023 kJ | Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ | Fejeskáposzta saláta 71 kcal 295 kJ | Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ | Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ |
| Csemege uborka (édesítőszerrel) 14 kcal A:Mustár, 58 kJ | Müzli szelet 77 kcal A:Szójabab, Csillagfűrt, 323 kJ | Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ | | Vegyes savanyúság (édesítőszerrel) 13 kcal 53 kJ |
| Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ | Lebbencs leves 207 kcal A:Glutén, Tojás, 862 kJ | | | |

Kalória: 1.219,19 kcal
Energia: 5.098,51 kJ
Zsír:: 49,4261 g
Fehérje: 64,8967 g
Szénhidrát: 140,6700 g
Só: 4,8950 g
Cukor: 32,9330 g
Tel.zsírsvav: 105,8050 g

Kalória: 2.069,22kcal
Energia: 8.648,06kJ
Zsír:: 99,7284 g
Fehérje: 63,8606 g
Szénhidrát: 207,1846 g
Só: 3,9191 g
Cukor: 52,8188 g
Tel.zsírsvav: 12,9446 g

Kalória: 1.226,68kcal
Energia: 5.116,52 kJ
Zsír:: 38,8369 g
Fehérje: 49,2938 g
Szénhidrát: 156,2053 g
Só: 3,6845 g
Cukor: 43,4555 g
Tel.zsírsvav: 10,1745 g

Kalória: 1.298,18kcal
Energia: 5.428,87kJ
Zsír:: 41,0952 g
Fehérje: 56,1684 g
Szénhidrát: 164,7463 g
Só: 5,1775 g
Cukor: 40,9360 g
Tel.zsírsvav: 11,6319 g

Kalória: 1.123,60kcal
Energia: 4.698,70 kJ
Zsír:: 59,7845 g
Fehérje: 76,2676 g
Szénhidrát: 125,9203 g
Só: 4,2526 g
Cukor: 45,5793 g
Tel.zsírsvav: 23,4810 g