

2017.05.02. KEDD

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves
Debreceni tokány
Tarhonya köret

Energia : 1 031,039 kcal
So : 3 702,705 mg
Feherje : 43,892 g
Zsir : 51,852 g
- telített zsírsav : 9,159 g
Szenhidrat : 96,766 g
KalciumEgyeb : 100,425 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén

2017.05.03. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Tárkonyos baromfi ragu leves
Rántott sajt
Rizs köret
Tartár mártás

Energia : 1 958,478 kcal
So : 6 061,185 mg
Cukor : 10,000 g
Feherje : 74,345 g
Zsir : 123,526 g
- telített zsírsav : 34,209 g
Szenhidrat : 134,486 g
KalciumTejtermek : 858,000 mg
KalciumEgyeb : 93,862 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

2017.05.04. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Sertés szelet parasztosan
Burgonya köret
Vegyes savanyúság

Energia : 1 061,711 kcal
So : 3 109,740 mg
Feherje : 41,437 g
Zsir : 60,860 g
- telített zsírsav : 12,626 g
Szenhidrat : 85,521 g
KalciumEgyeb : 89,674 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén

2017.05.05. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Vegyes gyümölcs leves
Rántott halfilé
Petrezselymes rizs
Majonéz

Energia : 1 284,700 kcal
So : 1 993,362 mg
Cukor : 20,000 g
Feherje : 38,068 g
Zsir : 64,207 g
- telített zsírsav : 8,414 g
Szenhidrat : 136,558 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
KalciumEgyeb : 66,516 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal

2017.05.08. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Tejfölös karfiol leves
Rántott sertés szelet
Burgonya köret
Csemege uborka

Energia : 1 133,365 kcal
So : 4 320,997 mg
Feherje : 40,234 g
Zsir : 59,773 g
- telített zsírsav : 11,094 g
Szenhidrat : 106,869 g
KalciumTejtermek : 42,000 mg
KalciumEgyeb : 132,696 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

C menü , Felnőtt 19-69
Korcsoport: Felnőtt 19-69

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2017.05.09. KEDD

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Friss saláta sült csirkemell csíkokkal pirított kenyérkockával
Joghurtos öntet

Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Energia : 467,297 kcal
So : 2 086,147 mg
Fehérje : 34,994 g
Zsir : 10,425 g
- telített zsírsav : 1,892 g
Szenhidrat : 59,686 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
KalciumEgyeb : 109,538 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

2017.05.10. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Babgulyás
Rántott karfiol
Petrezselymes burgonya
Majonézes öntet

Energia : 1 516,975 kcal
So : 2 604,210 mg
Fehérje : 48,698 g
Zsir : 81,558 g
- telített zsírsav : 9,351 g
Szenhidrat : 145,083 g
KalciumEgyeb : 208,401 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás

2017.05.11. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Csirkemell sokmagos bundában
Zöldséges rizs
Vitamin saláta

Energia : 1 361,440 kcal
So : 4 549,200 mg
Cukor : 20,000 g
Fehérje : 51,415 g
Zsir : 53,671 g
- telített zsírsav : 6,533 g
Szenhidrat : 166,544 g
KalciumEgyeb : 153,791 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : szezám

2017.05.12. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Kertész leves
Cigánypecsenye
Burgonya köret
Csemege uborka

Energia : 923,255 kcal
So : 4 026,760 mg
Fehérje : 34,454 g
Zsir : 46,365 g
- telített zsírsav : 10,199 g
Szenhidrat : 90,261 g
KalciumEgyeb : 124,865 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

2017.05.15. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Kukoricás pulykaragu
Köles

Energia : 807,204 kcal
So : 1 954,020 mg
Fehérje : 35,346 g
Zsir : 29,081 g
- telített zsírsav : 4,348 g
Szenhidrat : 100,907 g
KalciumEgyeb : 102,120 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2017.05.16. KEDD

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Zöldséges rakott tészta

Energia : 891,160 kcal
So : 2 016,817 mg
Fehérje : 32,701 g
Zsír : 35,243 g
- telített zsírsav : 11,766 g
Szenhidrat : 110,180 g
KalciumTejtermek : 259,200 mg
KalciumEgyeb : 91,220 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.05.17. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Frankfurti leves
Gombafejek rántva
Rizs köret
Tartár mártás

Energia : 1 614,400 kcal
So : 4 933,345 mg
Cukor : 10,000 g
Fehérje : 44,354 g
Zsír : 92,260 g
- telített zsírsav : 16,697 g
Szenhidrat : 149,051 g
KalciumTejtermek : 48,000 mg
KalciumEgyeb : 182,916 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

2017.05.18. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatésztával
Kijevi csirkemell
Burgonya püré

Energia : 1 145,195 kcal
So : 3 741,655 mg
Fehérje : 48,565 g
Zsír : 58,944 g
- telített zsírsav : 14,887 g
Szenhidrat : 103,245 g
KalciumTejtermek : 177,000 mg
KalciumEgyeb : 94,146 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

2017.05.19. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Brokkolikrém leves pirított zsemlekockával
Sertésszelet Budapest módra
Hántolt árpa

Energia : 994,332 kcal
So : 2 668,982 mg
Fehérje : 48,101 g
Zsír : 42,518 g
- telített zsírsav : 9,370 g
Szenhidrat : 104,998 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
KalciumEgyeb : 147,271 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.05.22. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Svájci rakott borda
Rizs köret

Energia : 1 028,410 kcal
So : 2 594,425 mg
Fehérje : 38,299 g
Zsir : 50,475 g
- telített zsírsav : 9,548 g
Szenhidrat : 102,445 g
KalciumTejtermek : 102,000 mg
KalciumEgyeb : 74,120 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : mustár

2017.05.23. KEDD

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélt
Spagetti carbonara

Energia : 732,520 kcal
So : 2 280,192 mg
Fehérje : 28,865 g
Zsir : 27,311 g
- telített zsírsav : 4,833 g
Szenhidrat : 92,301 g
KalciumTejtermek : 57,000 mg
KalciumEgyeb : 87,350 mg
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : szója
Allergen : tej

2017.05.24. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Ragu leves
Camambert rántva áfonyalekvárral
Rizs köret

Energia : 1 603,583 kcal
So : 5 457,960 mg
Fehérje : 65,021 g
Zsir : 88,077 g
- telített zsírsav : 28,872 g
Szenhidrat : 135,397 g
KalciumTejtermek : 798,000 mg
KalciumEgyeb : 97,992 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

2017.05.25. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Mandulás csirkemell
Petrezselymes burgonya
Cékla

Energia : 1 246,140 kcal
So : 3 983,107 mg
Fehérje : 54,489 g
Zsir : 56,233 g
- telített zsírsav : 7,927 g
Szenhidrat : 127,906 g
KalciumEgyeb : 145,583 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : mandula

2017.05.26. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Óvári sertés szelet
Kuszkusz

Energia : 871,100 kcal
So : 2 669,445 mg
Cukor : 15,000 g
Feherje : 37,796 g
Zsir : 50,312 g
- telített zsírsav : 8,964 g
Szenhidrat : 65,919 g
KalciumTejtermek : 82,800 mg
KalciumEgyeb : 62,790 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : szója

2017.05.29. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Tavaszi leves
Bakonyi halfilé
Rizs köret

Energia : 840,565 kcal
So : 1 995,217 mg
Feherje : 38,132 g
Zsir : 28,298 g
- telített zsírsav : 5,323 g
Szenhidrat : 106,697 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
KalciumEgyeb : 119,945 mg
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : tej
Allergen : tojás

2017.05.30. KEDD

Étkezés: Ebéd

Húsleves
Nyitrai csirkemell
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 1 144,380 kcal
So : 4 493,395 mg
Feherje : 57,327 g
Zsir : 55,070 g
- telített zsírsav : 7,886 g
Szenhidrat : 102,870 g
KalciumTejtermek : 5,700 mg
KalciumEgyeb : 98,352 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.05.31. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Betyár leves
Csőben sült brokkoli

Energia : 670,690 kcal
So : 2 510,620 mg
Feherje : 38,771 g
Zsir : 36,717 g
- telített zsírsav : 12,471 g
Szenhidrat : 45,548 g
KalciumTejtermek : 234,000 mg
KalciumEgyeb : 275,490 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej
Allergen : tojás

2017.06.01. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Lebbencs leves

Fokhagymás rántott sertés szelet

Rizi-bizi

Vegyes savanyúság

Energia : 1 262,489 kcal
So : 2 525,810 mg
Fehérje : 42,681 g
Zsír : 59,099 g
- telített zsírsav : 9,129 g
Szenhidrat : 136,988 g
KalciumEgyeb : 88,926 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás

2017.06.02. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Rizsleves

Marha pörkölt

Galuska

Csemege uborka

Energia : 1 183,256 kcal
So : 3 670,512 mg
Fehérje : 44,789 g
Zsír : 45,580 g
- telített zsírsav : 11,009 g
Szenhidrat : 153,268 g
KalciumEgyeb : 80,576 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás