

## 2018.01.02. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Karfiol leves**

**Paprikás csirkemell csíkok**

**Zöldséges barna rizs**

Energia : 893,020 kcal  
So : 1 455,932 mg  
Fehérje : 40,713 g  
Zsír : 31,358 g  
- telített zsírsav : 5,761 g  
Szenhidrat : 111,989 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 893,020 kcal  
So : 1 455,932 mg

## 2018.01.03. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Jókai bableves**

**Sajtos pogácsa**

**Narancs**

Energia : 899,230 kcal  
So : 1 317,425 mg  
Fehérje : 75,430 g  
Zsír : 35,323 g  
- telített zsírsav : 11,875 g  
Szenhidrat : 103,734 g  
KalciumTejtermek : 70,800 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 899,230 kcal  
So : 1 317,425 mg

## 2018.01.04. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Grízgaluska leves**

**Zöldbab főzelék**

**Vagdalt**

Energia : 840,280 kcal  
So : 3 082,970 mg  
Fehérje : 38,855 g  
Zsír : 35,659 g  
- telített zsírsav : 7,372 g  
Szenhidrat : 92,218 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Energia : 840,280 kcal  
So : 3 082,970 mg

## 2018.01.05. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Rizsleves**

**Roston sült halfilé zöldség raguval**

**Majonézes burgonya**

Energia : 884,516 kcal  
So : 1 526,180 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 35,057 g  
Zsír : 38,170 g  
- telített zsírsav : 5,664 g  
Szenhidrat : 98,359 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : mustár  
Allergen : glutén  
Allergen : hal

Energia : 884,516 kcal  
So : 1 526,180 mg

## 2018.01.08. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Vágottborsó leves**  
**Milánói rakott csirke reszelt sajttal**

Energia : 897,890 kcal  
So : 2 715,095 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 45,088 g  
Zsir : 26,186 g  
- telített zsírsav : 6,033 g  
Szenhidrat : 120,248 g  
KalciumTejtermek : 90,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : tej

Energia : 897,890 kcal  
So : 2 715,095 mg

## 2018.01.09. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Csurgatott leves**  
**Sertésszelet pulykamáj raguval**  
**Burgonya köret**  
**Csemege uborka**

Energia : 845,416 kcal  
So : 3 341,197 mg  
Fehérje : 41,078 g  
Zsir : 38,243 g  
- telített zsírsav : 6,603 g  
Szenhidrat : 83,033 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Energia : 845,416 kcal  
So : 3 341,197 mg

## 2018.01.10. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves**  
**Túrós tészta**  
**Kivi**

Energia : 853,458 kcal  
So : 1 380,552 mg  
Fehérje : 41,069 g  
Zsir : 30,433 g  
- telített zsírsav : 9,154 g  
Szenhidrat : 100,981 g  
KalciumTejtermek : 76,000 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Energia : 853,458 kcal  
So : 1 380,552 mg

## 2018.01.11. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Csontleves vele főtt zöldségekkel, tésztával**  
**Zöldborsó főzelék**  
**Sertés pörkölt**

Energia : 718,359 kcal  
So : 1 495,255 mg  
Fehérje : 40,367 g  
Zsir : 33,689 g  
- telített zsírsav : 5,495 g  
Szenhidrat : 63,260 g  
KalciumTejtermek : 34,200 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Energia : 718,359 kcal  
So : 1 495,255 mg

## 2018.01.12. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Gyümölcs leves**  
**Csirkemell szelet roston mexikói raguval**  
**Főtt burgonya**

Energia : 892,020 kcal  
So : 1 277,085 mg  
Cukor : 10,000 g  
Fehérje : 37,086 g  
Zsir : 40,013 g  
- telített zsírsav : 6,471 g  
Szenhidrat : 93,587 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 892,020 kcal  
So : 1 277,085 mg

## 2018.01.15. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Minestrone leves**  
**Rizseshús**  
**Csemege uborka**

Energia : 724,390 kcal  
So : 3 475,215 mg  
Fehérje : 31,057 g  
Zsir : 22,348 g  
- telített zsírsav : 3,925 g  
Szenhidrat : 97,425 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Energia : 724,390 kcal  
So : 3 475,215 mg

## 2018.01.16. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Csontleves eperlevéllel**  
**Sertés szelet sajtmártással**  
**Bulgur**

Energia : 853,360 kcal  
So : 2 471,395 mg  
Fehérje : 42,414 g  
Zsir : 34,373 g  
- telített zsírsav : 8,989 g  
Szenhidrat : 97,670 g  
KalciumTejtermek : 135,600 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Energia : 853,360 kcal  
So : 2 471,395 mg

## 2018.01.17. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Lencsegulyás**  
**Ízes bukta**  
**Alma**

Energia : 870,775 kcal  
So : 1 017,235 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 71,541 g  
Zsir : 24,447 g  
- telített zsírsav : 6,551 g  
Szenhidrat : 126,480 g  
KalciumTejtermek : 58,200 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : mustár

Energia : 870,775 kcal  
So : 1 017,235 mg

## 2018.01.18. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Köménymag leves pirított zsemlekockával**  
**Húsgombócok paradicsom mártás**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 860,850 kcal  
So : 1 409,035 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 31,748 g  
Zsir : 35,117 g  
- telített zsírsav : 5,695 g  
Szenhidrat : 103,393 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Energia : 860,850 kcal  
So : 1 409,035 mg

## 2018.01.19. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**  
**Sült halfilé paprikás mártással**  
**Párolt rizs**

Energia : 839,320 kcal  
So : 1 958,495 mg  
Fehérje : 37,730 g  
Zsir : 29,227 g  
- telített zsírsav : 5,414 g  
Szenhidrat : 104,721 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : tej

Energia : 839,320 kcal  
So : 1 958,495 mg

## 2018.01.22. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Karfiol krémleves**  
**Tarhonyáshús pulykacombból**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 824,318 kcal  
So : 1 113,117 mg  
Fehérje : 38,885 g  
Zsir : 32,010 g  
- telített zsírsav : 6,870 g  
Szenhidrat : 94,430 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 824,318 kcal  
So : 1 113,117 mg

## 2018.01.23. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves**  
**Zabpelyhes vagdalt**  
**Barna rizs**

Energia : 898,784 kcal  
So : 2 122,625 mg  
Fehérje : 33,856 g  
Zsir : 33,724 g  
- telített zsírsav : 5,754 g  
Szenhidrat : 113,787 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Energia : 898,784 kcal  
So : 2 122,625 mg

## 2018.01.24. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Frankfurti leves**  
**Kakaós tészta**  
**Narancs**

Energia : 876,375 kcal  
So : 2 836,695 mg  
Cukor : 10,000 g  
Fehérje : 31,656 g  
Zsir : 33,775 g  
- telített zsírsav : 11,123 g  
Szenhidrat : 109,927 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Energia : 876,375 kcal  
So : 2 836,695 mg

## 2018.01.25. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**  
**Sóska**  
**Főtt tojás**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 878,975 kcal  
So : 2 720,882 mg  
Cukor : 10,000 g  
Fehérje : 40,812 g  
Zsir : 43,596 g  
- telített zsírsav : 10,015 g  
Szenhidrat : 78,151 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 878,975 kcal  
So : 2 720,882 mg

## 2018.01.26. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**  
**Rántott sertésszelet**  
**Párolt zöldségek**

Energia : 890,065 kcal  
So : 2 106,585 mg  
Fehérje : 40,859 g  
Zsir : 54,224 g  
- telített zsírsav : 10,152 g  
Szenhidrat : 59,137 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 890,065 kcal  
So : 2 106,585 mg

## 2018.01.29. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves**  
**Sárgarépás csirketokány póréhagymával**  
**Árpagyöngy**

Energia : 853,462 kcal  
So : 1 988,307 mg  
Fehérje : 32,909 g  
Zsir : 35,742 g  
- telített zsírsav : 4,768 g  
Szenhidrat : 99,946 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 853,462 kcal  
So : 1 988,307 mg

## 2018.01.30. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Vegyes zöldségleves**  
**Dubarry csirkemell**  
**Burgonya püré**

Energia : 783,520 kcal  
So : 2 514,087 mg  
Fehérje : 45,489 g  
Zsir : 24,684 g  
- telített zsírsav : 9,663 g  
Szenhidrat : 93,698 g  
KalciumTejtermek : 164,100 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Energia : 783,520 kcal  
So : 2 514,087 mg

## 2018.01.31. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Becsinált leves**  
**Fahéjas csiga**  
**Mandarin**

Energia : 795,515 kcal  
So : 560,985 mg  
Cukor : 28,000 g  
Fehérje : 62,747 g  
Zsir : 25,776 g  
- telített zsírsav : 6,928 g  
Szenhidrat : 113,141 g  
KalciumTejtermek : 52,800 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 795,515 kcal  
So : 560,985 mg

## 2018.02.01. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Lebbencs leves**  
**Töltött káposzta**

Energia : 827,579 kcal  
So : 2 945,322 mg  
Fehérje : 32,225 g  
Zsir : 41,644 g  
- telített zsírsav : 8,155 g  
Szenhidrat : 79,746 g  
KalciumTejtermek : 24,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Energia : 827,579 kcal  
So : 2 945,322 mg

## 2018.02.02. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Tejfölös zöldbableves gerslivel**  
**Roston sült halfilé citromos mártással**  
**Rizs köret**

Energia : 818,045 kcal  
So : 1 947,310 mg  
Fehérje : 33,852 g  
Zsir : 31,372 g  
- telített zsírsav : 7,332 g  
Szenhidrat : 97,067 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal

Energia : 818,045 kcal  
So : 1 947,310 mg