

2018.03.05. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves

Rántott halfilé

Petrezselymes burgonya

Majonéz

Energia : 1 341,160 kcal
So : 2 632,795 mg
Fehérje : 46,953 g
Zsir : 69,852 g
- telített zsírsav : 7,210 g
Szenhidrat : 129,002 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal

2018.03.06. KEDD

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves

Rakott tészta darálthússal

Energia : 1 025,625 kcal
So : 2 493,807 mg
Cukor : 8,000 g
Fehérje : 46,636 g
Zsir : 41,749 g
- telített zsírsav : 13,649 g
Szenhidrat : 115,467 g
KalciumTejtermek : 259,200 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

2018.03.07. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Nyírségi gombóclevés

Rántott karfiol

Burgonya

Majonéz

Energia : 1 455,155 kcal
So : 2 117,385 mg
Fehérje : 39,588 g
Zsir : 85,100 g
- telített zsírsav : 11,533 g
Szenhidrat : 130,808 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej

2018.03.08. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Lebbencs leves

Mandulás csirkemell

Barna rizs

Csemege uborka

Energia : 1 238,149 kcal
So : 4 544,960 mg
Fehérje : 45,414 g
Zsir : 54,242 g
- telített zsírsav : 7,542 g
Szenhidrat : 140,185 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : mandula

2018.03.09. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Fokhagymakrém leves

Rántott csirkecomb

Fél adag rizs

Fél adag vajas zöldség

Energia : 1 127,742 kcal
So : 3 274,112 mg
Fehérje : 40,170 g
Zsir : 61,086 g
- telített zsírsav : 12,839 g
Szenhidrat : 103,625 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

2018.03.12. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves

Debreceni sertés tokány

Kézi tarhonya

Vegyes savanyúság

Energia : 983,355 kcal
So : 3 715,055 mg
Fehérje : 44,917 g
Zsír : 42,479 g
- telített zsírsav : 8,357 g
Szenhidrat : 104,722 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

2018.03.13. KEDD

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbableves

Rántott sertés szelet

Rizs köret

Vegyes savanyúság

Energia : 1 112,045 kcal
So : 2 348,160 mg
Fehérje : 39,052 g
Zsír : 54,606 g
- telített zsírsav : 8,656 g
Szenhidrat : 113,949 g
KalciumTejtermek : 12,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

2018.03.14. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves

Ránott cukkini

Petrezselymes burgonya

Majonéz

Energia : 1 506,345 kcal
So : 3 040,335 mg
Fehérje : 38,482 g
Zsír : 91,534 g
- telített zsírsav : 12,558 g
Szenhidrat : 130,355 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

2018.03.16. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Joghurtos gyümölcsleves

Mézes chilis csirkeszárnyak

Párolt rizs

Energia : 811,190 kcal
So : 2 041,610 mg
Cukor : 11,000 g
Fehérje : 32,122 g
Zsír : 25,185 g
- telített zsírsav : 5,192 g
Szenhidrat : 112,483 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2018.03.19. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Gomba leves

Nyitrai sertésszelet

Rizi-bizi

Csemege uborka

Energia : 1 162,380 kcal
So : 4 401,450 mg
Fehérje : 42,230 g
Zsír : 58,979 g
- telített zsírsav : 8,539 g
Szenhidrat : 113,948 g
KalciumTejtermek : 5,700 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

2018.03.20. KEDD

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Svájci rakott borda
Rizs

Energia : 966,316 kcal
So : 2 442,210 mg
Fehérje : 39,653 g
Zsir : 52,479 g
- telített zsírsav : 9,713 g
Szenhidrat : 82,089 g
KalciumTejtermek : 102,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár

2018.03.21. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Pulyka raguleves
Rántott gomba
Rizi-bizi
Tartár mártás

Energia : 1 488,178 kcal
So : 3 709,660 mg
Cukor : 10,000 g
Fehérje : 46,905 g
Zsir : 83,941 g
- telített zsírsav : 10,272 g
Szenhidrat : 133,407 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

2018.03.22. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Sokmagvas rántott csirkemell
Párolt zöldség

Energia : 952,095 kcal
So : 2 767,732 mg
Fehérje : 56,573 g
Zsir : 46,892 g
- telített zsírsav : 7,075 g
Szenhidrat : 75,417 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : szezámag

2018.03.23. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Szalontüdő
Zsemlegombóc

Energia : 1 006,747 kcal
So : 4 185,205 mg
Fehérje : 68,437 g
Zsir : 41,446 g
- telített zsírsav : 8,402 g
Szenhidrat : 90,832 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : mustár

2018.03.26. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves
Töltött csirkecomb
Francia saláta

Energia : 805,140 kcal
So : 3 461,925 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 31,713 g
Zsir : 45,067 g
- telített zsírsav : 7,555 g
Szenhidrat : 67,549 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

C menü , Felnőtt 19-69

Korcsoport: Felnőtt 19-69

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár

2018.03.27. KEDD

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Zöldséges lasagne

Energia : 1 028,829 kcal
So : 2 590,135 mg
Fehérje : 46,907 g
Zsir : 46,317 g
- telített zsírsav : 11,229 g
Szenhidrat : 105,776 g
KalciumTejtermek : 214,200 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : tej

2018.03.28. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Betyár leves
Rántott sajt
Rizs köret
Tartár mártás

Energia : 1 969,485 kcal
So : 6 079,670 mg
Cukor : 10,000 g
Fehérje : 75,903 g
Zsir : 124,494 g
- telített zsírsav : 36,404 g
Szenhidrat : 133,624 g
KalciumTejtermek : 882,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

2018.03.29. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatésztával
Gombás sertés szelet
Petrezselymes burgonya

Energia : 748,165 kcal
So : 1 962,530 mg
Fehérje : 34,306 g
Zsir : 31,519 g
- telített zsírsav : 6,626 g
Szenhidrat : 79,859 g
KalciumTejtermek : 24,000 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej