

2018.09.03. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves
Tarhonyáshús
Kovászos uborka

Energia : 871,298 kcal
So : 3 481,392 mg
Feherje : 39,776 g
Zsir : 33,601 g
- telített zsírsav : 5,712 g
Szenhidrat : 101,868 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Energia : 871,298 kcal
So : 3 481,392 mg

2018.09.04. KEDD

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves
Almás csirkemell
Barna rizs

Energia : 896,370 kcal
So : 1 822,345 mg
Feherje : 45,040 g
Zsir : 25,881 g
- telített zsírsav : 3,469 g
Szenhidrat : 120,788 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 896,370 kcal
So : 1 822,345 mg

2018.09.05. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Diós tészta
Nektarin

Energia : 896,378 kcal
So : 1 812,302 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 37,054 g
Zsir : 33,811 g
- telített zsírsav : 5,487 g
Szenhidrat : 109,636 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : dió
Allergen : zeller

Energia : 896,378 kcal
So : 1 812,302 mg

2018.09.06. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Kapros tökfőzelék
Vagdalthús

Energia : 894,061 kcal
So : 3 175,670 mg
Feherje : 37,277 g
Zsir : 51,433 g
- telített zsírsav : 9,986 g
Szenhidrat : 72,044 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 894,061 kcal
So : 3 175,670 mg

2018.09.07. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával
Grillezett csirkemell csíkok
Párolt köles
Vitamin saláta

Energia : 808,542 kcal
So : 3 412,627 mg
Feherje : 41,084 g
Zsir : 32,328 g
- telített zsírsav : 6,286 g
Szenhidrat : 88,537 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : kén-dioxid
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 808,542 kcal
So : 3 412,627 mg

2018.09.10. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Pirított csirkemáj
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 874,995 kcal
So : 3 801,672 mg
Feherje : 36,447 g
Zsir : 31,058 g
- telített zsírsav : 3,644 g
Szenhidrat : 110,866 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 874,995 kcal
So : 3 801,672 mg

2018.09.11. KEDD

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel
Zöldfűszeres sertésszelet
Burgonya püré
Cékla

Energia : 831,770 kcal
So : 3 098,822 mg
Feherje : 33,253 g
Zsir : 40,438 g
- telített zsírsav : 8,930 g
Szenhidrat : 81,347 g
KalciumTejtermek : 57,000 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Energia : 831,770 kcal
So : 3 098,822 mg

2018.09.12. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Palóc leves
Fahéjas csiga
Őszibarack

Energia : 784,973 kcal
So : 913,875 mg
Cukor : 23,000 g
Feherje : 62,360 g
Zsir : 23,214 g
- telített zsírsav : 6,500 g
Szenhidrat : 116,608 g
KalciumTejtermek : 58,200 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 784,973 kcal
So : 913,875 mg

2018.09.13. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Kelkáposzta főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 779,949 kcal
So : 2 034,220 mg
Fehérje : 37,459 g
Zsir : 36,372 g
- telített zsírsav : 5,467 g
Szenhidrat : 76,314 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 779,949 kcal
So : 2 034,220 mg

2018.09.14. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Gyümölcs leves
Lecsós halfilé
Petrezselymes burgonya

Energia : 794,980 kcal
So : 1 826,885 mg
Cukor : 12,000 g
Fehérje : 33,010 g
Zsir : 29,717 g
- telített zsírsav : 5,248 g
Szenhidrat : 97,537 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal

Energia : 794,980 kcal
So : 1 826,885 mg

2018.09.17. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Csirkepaprikás
Bulgur

Energia : 794,079 kcal
So : 2 089,355 mg
Fehérje : 38,559 g
Zsir : 27,364 g
- telített zsírsav : 6,242 g
Szenhidrat : 102,645 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej

Energia : 794,079 kcal
So : 2 089,355 mg

2018.09.18. KEDD

Étkezés: Ebéd

Magyaros karfiol leves
Mexikói sertésszelet
Petrezselymes rizs

Energia : 884,990 kcal
So : 1 956,582 mg
Fehérje : 36,833 g
Zsir : 33,715 g
- telített zsírsav : 5,386 g
Szenhidrat : 106,837 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 884,990 kcal
So : 1 956,582 mg

2018.09.19. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Bakonyi betyár leves
Burgonyás tészta
Vegyes savanyúság

Energia : 821,085 kcal
So : 1 890,855 mg
Fehérje : 37,711 g
Zsír : 26,855 g
- telített zsírsav : 6,450 g
Szenhidrat : 105,250 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : zeller
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Energia : 821,085 kcal
So : 1 890,855 mg

2018.09.20. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Babfőzelék
Sertés sült

Energia : 759,231 kcal
So : 2 011,865 mg
Fehérje : 45,348 g
Zsír : 30,205 g
- telített zsírsav : 6,208 g
Szenhidrat : 76,632 g
KalciumTejtermek : 24,000 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 759,231 kcal
So : 2 011,865 mg

2018.09.21. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Zöldség leves
Ananászos csirkemell
Burgonya püré

Energia : 824,210 kcal
So : 2 110,587 mg
Fehérje : 42,003 g
Zsír : 26,115 g
- telített zsírsav : 7,910 g
Szenhidrat : 104,056 g
KalciumTejtermek : 93,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Energia : 824,210 kcal
So : 2 110,587 mg

2018.09.24. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves
Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia : 852,070 kcal
So : 2 706,772 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 41,188 g
Zsír : 25,337 g
- telített zsírsav : 6,790 g
Szenhidrat : 114,661 g
KalciumTejtermek : 90,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Energia : 852,070 kcal
So : 2 706,772 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2018.09.25. KEDD

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves
Natúr csirkemell
Sárgarépás rizs
Vitamin saláta

Energia : 851,599 kcal
So : 3 457,885 mg
Fehérje : 39,211 g
Zsir : 29,248 g
- telített zsírsav : 3,391 g
Szenhidrat : 106,587 g
Allergen : glutén
Allergen : kén-dioxid
Allergen : tojás

Energia : 851,599 kcal
So : 3 457,885 mg

2018.09.26. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Legényfogó leves
Rizsfelfűjt
Alma kompót

Energia : 841,615 kcal
So : 1 578,512 mg
Cukor : 15,000 g
Fehérje : 35,240 g
Zsir : 21,664 g
- telített zsírsav : 7,851 g
Szenhidrat : 124,736 g
KalciumTejtermek : 178,200 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 841,615 kcal
So : 1 578,512 mg

2018.09.27. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Köménymag leves pirított zsemlekockával
Burgonya főzelék
Virsli

Energia : 858,953 kcal
So : 3 323,080 mg
Fehérje : 33,181 g
Zsir : 40,444 g
- telített zsírsav : 14,758 g
Szenhidrat : 89,778 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 858,953 kcal
So : 3 323,080 mg

2018.09.28. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Rántott halfilé
Zöldséges kuszkusz

Energia : 886,220 kcal
So : 2 855,650 mg
Cukor : 12,000 g
Fehérje : 36,599 g
Zsir : 43,281 g
- telített zsírsav : 5,254 g
Szenhidrat : 86,625 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal

Energia : 886,220 kcal
So : 2 855,650 mg