

## 2018.11.05. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Magyaros burgonya leves**  
**Mexikói sertés ragu**  
**Párolt rizs**

Energia : 880,830 kcal  
So : 1 413,395 mg  
Fehérje : 36,167 g  
Zsir : 28,419 g  
- telített zsírsav : 4,879 g  
Szenhidrat : 118,034 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

## 2018.11.06. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Zöldbab leves**  
**Gombás csirkemell**  
**Házi tarhonya**

Energia : 887,824 kcal  
So : 2 400,932 mg  
Fehérje : 46,837 g  
Zsir : 33,275 g  
- telített zsírsav : 6,382 g  
Szenhidrat : 100,077 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

## 2018.11.07. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Sertés ragu leves**  
**Túrós batyu**  
**Körte**

Energia : 837,873 kcal  
So : 1 604,985 mg  
Cukor : 23,000 g  
Fehérje : 75,224 g  
Zsir : 37,059 g  
- telített zsírsav : 9,180 g  
Szenhidrat : 92,182 g  
KalciumTejtermek : 75,600 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

## 2018.11.08. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Csontleves eperlevéllel**  
**Babfőzelék**  
**Sertés pörkölt**

Energia : 862,676 kcal  
So : 2 018,430 mg  
Fehérje : 44,742 g  
Zsir : 38,686 g  
- telített zsírsav : 6,967 g  
Szenhidrat : 84,229 g  
KalciumTejtermek : 24,000 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

## 2018.11.09. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Rizsleves**  
**Sült halfilé**  
**Francia saláta**

Energia : 790,721 kcal  
So : 3 053,010 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 32,462 g  
Zsir : 40,608 g  
- telített zsírsav : 5,481 g  
Szenhidrat : 73,055 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : mustár

## 2018.11.10. SZOMBAT

Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**  
**Csirketokány Dubarry módra**  
**Burgonya püré**

Energia : 801,515 kcal  
So : 2 158,260 mg  
Fehérje : 41,320 g  
Zsir : 28,382 g  
- telített zsírsav : 10,908 g  
Szenhidrat : 93,708 g  
KalciumTejtermek : 164,100 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

## 2018.11.12. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Őszi zöldségleves**  
**Baromfi vagdalthús**  
**Párolt barna rizs**  
**Cékla**

Energia : 885,225 kcal  
So : 3 881,022 mg  
Fehérje : 35,639 g  
Zsir : 26,067 g  
- telített zsírsav : 4,403 g  
Szenhidrat : 127,245 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

## 2018.11.13. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Fahéjas almaleves**  
**Hentes szelet**  
**Bulgur**

Energia : 834,955 kcal  
So : 2 234,860 mg  
Cukor : 20,000 g  
Fehérje : 38,196 g  
Zsir : 26,141 g  
- telített zsírsav : 7,279 g  
Szenhidrat : 116,866 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## 2018.11.14. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Nyírségi gombóclevés**  
**Lekváros derelye**  
**Alma**

Energia : 830,895 kcal  
So : 1 406,435 mg  
Cukor : 3,000 g  
Fehérje : 30,336 g  
Zsir : 19,721 g  
- telített zsírsav : 5,276 g  
Szenhidrat : 132,591 g  
KalciumTejtermek : 24,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

## 2018.11.15. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**  
**Kelkáposzta főzelék**  
**Sült kolbász**

Energia : 1 570,921 kcal  
So : 7 521,305 mg  
Fehérje : 67,234 g  
Zsir : 115,503 g  
- telített zsírsav : 4,692 g  
Szenhidrat : 64,166 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : zeller

## 2018.11.16. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Tojásleves**

**Kukoricabundában sült csirkemell**

**Sütőtökös rizs**

Energia : 892,546 kcal  
So : 2 033,110 mg  
Fehérje : 43,140 g  
Zsir : 36,233 g  
- telített zsírsav : 5,108 g  
Szenhidrat : 97,194 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

## 2018.11.19. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Karfiol leves**

**Bolognai spagetti reszelt sajttal**

Energia : 893,980 kcal  
So : 2 667,135 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 39,866 g  
Zsir : 34,124 g  
- telített zsírsav : 7,414 g  
Szenhidrat : 106,693 g  
KalciumTejtermek : 90,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

## 2018.11.20. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Csicseriborsó leves**

**Csirkemájás sertés szelet**

**Főtt burgonya**

Energia : 885,400 kcal  
So : 1 653,417 mg  
Fehérje : 46,079 g  
Zsir : 33,535 g  
- telített zsírsav : 7,055 g  
Szenhidrat : 97,809 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

## 2018.11.21. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Frankfurti leves**

**Kakaós csiga**

**Narancs**

Energia : 893,775 kcal  
So : 2 042,420 mg  
Cukor : 28,000 g  
Fehérje : 62,004 g  
Zsir : 33,271 g  
- telített zsírsav : 11,556 g  
Szenhidrat : 120,059 g  
KalciumTejtermek : 52,800 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : tojás

## 2018.11.22. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**

**Sóska**

**Főtt tojás**

**Fél adag burgonya**

Energia : 727,900 kcal  
So : 2 074,400 mg  
Cukor : 10,000 g  
Fehérje : 25,893 g  
Zsir : 33,152 g  
- telített zsírsav : 7,019 g  
Szenhidrat : 79,236 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : glutén  
Allergen : tojás

## 2018.11.23. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Sütötök krémleves pirított zsemlekockával

Párolt halfilé

Fél adag köles

Fél adag rizs

Csemege uborka

Energia : 893,527 kcal  
So : 3 466,312 mg  
Cukor : 15,000 g  
Fehérje : 43,255 g  
Zsir : 15,332 g  
- telített zsírsav : 3,780 g  
Szenhidrat : 144,965 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : hal  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## 2018.11.26. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves

Lecsós pulykaragu

Hántolt árpa

Energia : 882,867 kcal  
So : 1 928,042 mg  
Fehérje : 32,705 g  
Zsir : 39,335 g  
- telített zsírsav : 4,947 g  
Szenhidrat : 99,405 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

## 2018.11.27. KEDD

Étkezés: Ebéd

Húsleves

Főtt hús

Őszi gyümölcs mártás

Pirított dara

Energia : 862,645 kcal  
So : 2 246,930 mg  
Cukor : 10,000 g  
Fehérje : 35,013 g  
Zsir : 32,202 g  
- telített zsírsav : 7,784 g  
Szenhidrat : 108,053 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

## 2018.11.28. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Csirkebecsinált leves

Diós tészta

Alma

Energia : 861,160 kcal  
So : 1 895,250 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 38,112 g  
Zsir : 36,857 g  
- telített zsírsav : 7,262 g  
Szenhidrat : 94,409 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : dió  
Allergen : zeller  
Allergen : tej

## 2018.11.29. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Daragaluska leves**  
**Zöldborsó főzelék**  
**Natúr szelet**

Energia : 832,424 kcal  
So : 1 984,465 mg  
Feherje : 46,598 g  
Zsir : 35,692 g  
- telített zsírsav : 6,197 g  
Szenhidrat : 81,250 g  
KalciumTejtermek : 34,200 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

## 2018.11.30. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Rozmaringos karfiol krémleves pirított zsemlekockával**  
**Sajtos csirkemell**  
**Burgonya püré**

Energia : 791,767 kcal  
So : 2 410,142 mg  
Feherje : 42,853 g  
Zsir : 32,485 g  
- telített zsírsav : 12,793 g  
Szenhidrat : 80,272 g  
KalciumTejtermek : 213,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## 2018.12.01. SZOMBAT

Étkezés: Ebéd

**Bazsalikomos paradicsom leves**  
**Tarhonyáshús**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 840,581 kcal  
So : 1 873,820 mg  
Cukor : 15,000 g  
Feherje : 39,382 g  
Zsir : 24,508 g  
- telített zsírsav : 4,671 g  
Szenhidrat : 115,300 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén