

2018.12.03. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Sertésrizottó sajttal
Cékla

Energia : 881,615 kcal
So : 2 666,650 mg
Feherje : 39,007 g
Zsir : 28,284 g
- telített zsírsav : 5,991 g
Szenhidrat : 115,533 g
KalciumTejtermek : 60,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 881,615 kcal
So : 2 666,650 mg

2018.12.04. KEDD

Étkezés: Ebéd

Zöldség leves
Almás csirkemell csíkok
Főtt burgonya

Energia : 834,050 kcal
So : 1 478,837 mg
Feherje : 38,223 g
Zsir : 33,541 g
- telített zsírsav : 4,093 g
Szenhidrat : 93,676 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Energia : 834,050 kcal
So : 1 478,837 mg

2018.12.05. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Palóc leves
Darás tészta baracklekvárral
Mandarin

Energia : 887,213 kcal
So : 1 682,600 mg
Feherje : 33,961 g
Zsir : 23,442 g
- telített zsírsav : 6,110 g
Szenhidrat : 133,535 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 887,213 kcal
So : 1 682,600 mg

2018.12.06. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Spenót
Főtt tojás
Fél adag burgonya

Energia : 863,887 kcal
So : 2 955,680 mg
Feherje : 43,945 g
Zsir : 40,653 g
- telített zsírsav : 8,303 g
Szenhidrat : 80,038 g
KalciumTejtermek : 34,200 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Energia : 863,887 kcal
So : 2 955,680 mg

2018.12.07. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Fokhagyma krémleves
Párolt halszeletek
Csőben sült zöldségek

Energia : 785,412 kcal
So : 2 541,392 mg
Fehérje : 40,983 g
Zsir : 42,276 g
- telített zsírsav : 11,858 g
Szenhidrat : 59,918 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal

Energia : 785,412 kcal
So : 2 541,392 mg

2018.12.10. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Györi aprópecsenye
Barna rizs
Csemege uborka

Energia : 897,694 kcal
So : 3 576,182 mg
Fehérje : 32,097 g
Zsir : 39,809 g
- telített zsírsav : 6,774 g
Szenhidrat : 102,000 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Energia : 897,694 kcal
So : 3 576,182 mg

2018.12.11. KEDD

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Sült csirkecombfilé
Sütőtökös burgonya püré

Energia : 816,995 kcal
So : 2 107,730 mg
Fehérje : 36,751 g
Zsir : 34,869 g
- telített zsírsav : 7,765 g
Szenhidrat : 87,170 g
KalciumTejtermek : 57,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 816,995 kcal
So : 2 107,730 mg

2018.12.12. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Tárkonyos pulyka raguleves
Káposztás tészta
Narancs

Energia : 768,218 kcal
So : 1 926,870 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 33,913 g
Zsir : 21,077 g
- telített zsírsav : 3,395 g
Szenhidrat : 109,061 g
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : glutén

Energia : 768,218 kcal
So : 1 926,870 mg

2018.12.13. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Vágottborsó főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 750,250 kcal
So : 1 490,202 mg
Feherje : 41,667 g
Zsir : 30,782 g
- telített zsírsav : 4,866 g
Szenhidrat : 77,217 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Energia : 750,250 kcal
So : 1 490,202 mg

2018.12.14. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Grillezett csirkemellfilé
Francia saláta

Energia : 873,250 kcal
So : 3 464,910 mg
Cukor : 20,000 g
Feherje : 36,884 g
Zsir : 44,392 g
- telített zsírsav : 5,984 g
Szenhidrat : 81,180 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : mustár

Energia : 873,250 kcal
So : 3 464,910 mg

2018.12.15. SZOMBAT

Étkezés: Ebéd

Kapros karfiol leves
Pirított csirkemáj
Kuszkusz
Vegyes savanyúság

Energia : 743,495 kcal
So : 2 400,560 mg
Feherje : 34,816 g
Zsir : 40,739 g
- telített zsírsav : 4,620 g
Szenhidrat : 58,627 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 743,495 kcal
So : 2 400,560 mg

2018.12.17. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Kakukkfűves sertés csíkok
Petrezselymes rizs
Vitamin saláta

Energia : 812,517 kcal
So : 1 927,442 mg
Feherje : 33,218 g
Zsir : 33,053 g
- telített zsírsav : 5,242 g
Szenhidrat : 93,616 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 812,517 kcal
So : 1 927,442 mg

2018.12.18. KEDD

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves
Rántott csirkemellfilé
Bulgur

Energia : 878,759 kcal
So : 2 253,335 mg
Fehérje : 45,031 g
Zsir : 29,302 g
- telített zsírsav : 3,709 g
Szenhidrat : 113,229 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Energia : 878,759 kcal
So : 2 253,335 mg

2018.12.19. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Mákos tészta
Alma

Energia : 846,618 kcal
So : 1 828,927 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 36,654 g
Zsir : 30,987 g
- telített zsírsav : 5,474 g
Szenhidrat : 104,511 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Energia : 846,618 kcal
So : 1 828,927 mg

2018.12.20. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Almás káposzta főzelék
Virslis

Energia : 812,630 kcal
So : 3 905,925 mg
Cukor : 10,000 g
Fehérje : 30,809 g
Zsir : 38,753 g
- telített zsírsav : 14,403 g
Szenhidrat : 84,795 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : szója

Energia : 812,630 kcal
So : 3 905,925 mg

2018.12.21. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves pirított zsemlekocka
Zöldfűszeres sertésszelet sajtmártással
Párolt rizs

Energia : 896,155 kcal
So : 2 236,320 mg
Fehérje : 38,643 g
Zsir : 38,448 g
- telített zsírsav : 11,365 g
Szenhidrat : 97,896 g
KalciumTejtermek : 141,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 896,155 kcal
So : 2 236,320 mg