

2019.01.02. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Jókai bableves
Sajtos pogácsa
Narancs

Energia : 860,310 kcal
So : 1 697,425 mg
Feherje : 75,240 g
Zsir : 31,113 g
- telített zsírsav : 9,969 g
Szenhidrat : 103,714 g
KalciumTejtermek : 70,800 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 860,310 kcal
So : 1 697,425 mg

2019.01.03. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Grízgaluska leves
Zöldbab főzelék
Vagdalt

Energia : 840,280 kcal
So : 3 082,970 mg
Feherje : 38,855 g
Zsir : 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

2019.01.04. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Rizsleves
Roston sült halfilé zöldség raguval
Főtt burgonya
Cékla

Energia : 881,351 kcal
So : 2 786,540 mg
Feherje : 36,852 g
Zsir : 30,931 g
- telített zsírsav : 3,695 g
Szenhidrat : 111,734 g
Allergen : glutén
Allergen : hal

Energia : 881,351 kcal
So : 2 786,540 mg

2019.01.07. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves
Milánói rakott csirke reszelt sajttal

Energia : 897,890 kcal
So : 2 715,095 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 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

2019.01.08. 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
Zsír : 38,243 g
- telített zsírsav : 6,603 g
Szenhidrat : 83,033 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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

2019.01.09. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves

Túrós tészta

Kivi

Energia : 853,458 kcal
So : 1 380,552 mg
Fehérje : 41,069 g
Zsír : 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

2019.01.10. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Csontleves vele főtt zöldségekkel, tésztával

Zöldborsó főzelék

Sertés pörkölt

Energia : 745,419 kcal
So : 1 495,255 mg
Fehérje : 40,367 g
Zsír : 36,683 g
- telített zsírsav : 5,822 g
Szenhidrat : 63,260 g
KalciumTejtermek : 34,200 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Energia : 745,419 kcal
So : 1 495,255 mg

2019.01.11. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Gyümölcs leves

Csirke mell szelet roston mexikói raguval

Burgonya püré

Cékla

Energia : 862,320 kcal
So : 2 420,835 mg
Cukor : 10,000 g
Fehérje : 39,586 g
Zsír : 31,483 g
- telített zsírsav : 8,155 g
Szenhidrat : 102,777 g
KalciumTejtermek : 87,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 862,320 kcal
So : 2 420,835 mg

2019.01.14. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Minestrone leves
Rizseshús
Csemege uborka

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

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

2019.01.15. KEDD

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Sertés szelet sajtmártással
Bulgur

Energia : 819,160 kcal
So : 2 467,145 mg
Feherje : 41,214 g
Zsir : 34,273 g
- telített zsírsav : 8,969 g
Szenhidrat : 90,070 g
KalciumTejtermek : 135,600 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Energia : 819,160 kcal
So : 2 467,145 mg

2019.01.16. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Lencsegulyás
Fahéjas csiga
Alma

Energia : 885,515 kcal
So : 594,085 mg
Cukor : 20,000 g
Feherje : 74,882 g
Zsir : 24,355 g
- telített zsírsav : 6,333 g
Szenhidrat : 127,721 g
KalciumTejtermek : 46,800 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : mustár

Energia : 885,515 kcal
So : 594,085 mg

2019.01.17. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Húsgombócok paradicsom mártással
Fél adag burgonya

Energia : 883,650 kcal
So : 1 886,350 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 33,859 g
Zsir : 29,245 g
- telített zsírsav : 4,971 g
Szenhidrat : 118,902 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 883,650 kcal
So : 1 886,350 mg

2019.01.18. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Sült halfilé paprikás mártással
Párolt rizs

Energia : 893,440 kcal
So : 1 958,495 mg
Fehérje : 37,730 g
Zsir : 35,215 g
- telített zsírsav : 6,068 g
Szenhidrat : 104,721 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : hal

Energia : 893,440 kcal
So : 1 958,495 mg

2019.01.21. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Karfiol krémleves
Tarhonyáshús pulykacombból
Vegyes savanyúság

Energia : 832,908 kcal
So : 1 614,642 mg
Fehérje : 39,071 g
Zsir : 32,379 g
- telített zsírsav : 7,277 g
Szenhidrat : 95,601 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 832,908 kcal
So : 1 614,642 mg

2019.01.22. KEDD

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Zabpelyhes rakott zöldbab barna rizzsel, darálthússal

Energia : 858,019 kcal
So : 1 489,105 mg
Fehérje : 34,449 g
Zsir : 38,873 g
- telített zsírsav : 7,866 g
Szenhidrat : 91,300 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : glutén

Energia : 858,019 kcal
So : 1 489,105 mg

2019.01.23. 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 : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tojás

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

2019.01.24. 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

2019.01.25. 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

2019.01.28. 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

2019.01.29. 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 : tojás
Allergen : zeller

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

2019.01.30. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Beccsinált leves
Pizzás csiga
Mandarin

Energia : 870,225 kcal
So : 1 961,085 mg
Fehérje : 71,216 g
Zsir : 38,241 g
- telített zsírsav : 10,816 g
Szenhidrat : 94,150 g
KalciumTejtermék : 75,600 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Energia : 870,225 kcal
So : 1 961,085 mg

2019.01.31. 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
KalciumTejtermék : 24,000 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

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

2019.02.01. 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
KalciumTejtermék : 36,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : hal

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