

## 2019.03.04. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves  
Pirított csirkemáj  
Párolt rizs  
Vegyes savanyúság

Energia	: 897,270 kcal
So	: 1 862,607 mg
Feherje	: 40,643 g
Zsir	: 26,352 g
- telített zsírsav	: 3,112 g
Szenhidrat	: 122,859 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Energia	: 897,270 kcal
So	: 1 862,607 mg

## 2019.03.05. KEDD

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves  
Tavaszi sertés szelet  
Főtt burgonya  
Csemege uborka

Energia	: 864,875 kcal
So	: 4 200,635 mg
Cukor	: 8,000 g
Feherje	: 35,490 g
Zsir	: 33,735 g
- telített zsírsav	: 5,498 g
Szenhidrat	: 103,471 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Energia	: 864,875 kcal
So	: 4 200,635 mg

## 2019.03.06. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Nyírségi gombóclevés  
Darás metélt barackízzel  
Mandarin

Energia	: 896,655 kcal
So	: 1 321,085 mg
Feherje	: 34,548 g
Zsir	: 26,430 g
- telített zsírsav	: 6,622 g
Szenhidrat	: 128,690 g
KalciumTejtermek	: 30,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Allergen	: tej
Allergen	: zeller
Energia	: 896,655 kcal
So	: 1 321,085 mg

## 2019.03.07. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Lebbencs leves  
Finomfőzelék  
Natúr csirkemellfilé

Energia	: 837,109 kcal
So	: 2 304,660 mg
Feherje	: 44,680 g
Zsir	: 31,852 g
- telített zsírsav	: 4,701 g
Szenhidrat	: 92,037 g
KalciumTejtermek	: 45,600 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: tojás
Energia	: 837,109 kcal
So	: 2 304,660 mg

## 2019.03.08. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Joghurtos gyümölcsleves  
Szezámagos rántott halfilé  
Zöldséges kuszkusz

Energia : 761,660 kcal  
So : 2 488,940 mg  
Cukor : 10,000 g  
Feherje : 35,116 g  
Zsir : 34,155 g  
- telített zsírsav : 5,572 g  
Szenhidrat : 77,350 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : tojás  
Allergen : szezámag

Energia : 761,660 kcal  
So : 2 488,940 mg

## 2019.03.11. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves vele főtt zöldségekkel  
Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia : 863,050 kcal  
So : 2 790,172 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 40,648 g  
Zsir : 26,807 g  
- telített zsírsav : 7,363 g  
Szenhidrat : 114,625 g  
KalciumTejtermek : 90,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

Energia : 863,050 kcal  
So : 2 790,172 mg

## 2019.03.12. KEDD

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbableves  
Natúr csirkemellfilé zöldfűszeres mártással  
Petrezselymes burgonya  
Cékla

Energia : 857,910 kcal  
So : 2 966,497 mg  
Feherje : 40,990 g  
Zsir : 30,794 g  
- telített zsírsav : 6,606 g  
Szenhidrat : 102,610 g  
KalciumTejtermek : 69,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 857,910 kcal  
So : 2 966,497 mg

## 2019.03.13. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves  
Pizzás csiga  
Kivi

Energia : 826,685 kcal  
So : 2 407,785 mg  
Feherje : 69,582 g  
Zsir : 35,140 g  
- telített zsírsav : 10,079 g  
Szenhidrat : 90,959 g  
KalciumTejtermek : 58,800 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Energia : 826,685 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.03.04.-2019.03.30.)

A menü  
Korcsoport: Felnőtt 19-69

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

So : 2 407,785 mg

### 2019.03.14. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel  
Paradicsomos káposzta  
Sertés pörkölt

Energia : 788,326 kcal  
So : 2 007,305 mg  
Cukor : 8,000 g  
Feherje : 30,882 g  
Zsir : 34,259 g  
- telített zsírsav : 5,097 g  
Szenhidrat : 89,455 g  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Energia : 788,326 kcal  
So : 2 007,305 mg

### 2019.03.18. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Gomba leves  
Csirkepaprikás  
Barna rizs

Energia : 897,725 kcal  
So : 1 926,635 mg  
Feherje : 35,867 g  
Zsir : 34,904 g  
- telített zsírsav : 6,993 g  
Szenhidrat : 109,964 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Energia : 897,725 kcal  
So : 1 926,635 mg

### 2019.03.19. KEDD

Étkezés: Ebéd

Tojásleves  
Hentes szelet  
Burgonya köret

Energia : 867,001 kcal  
So : 2 725,045 mg  
Feherje : 38,965 g  
Zsir : 41,209 g  
- telített zsírsav : 8,010 g  
Szenhidrat : 83,936 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 867,001 kcal  
So : 2 725,045 mg

### 2019.03.20. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Pulyka raguleves  
Káposztás kocka  
Narancs

Energia : 881,378 kcal  
So : 1 993,495 mg  
Cukor : 10,000 g  
Feherje : 35,793 g  
Zsir : 26,532 g  
- telített zsírsav : 4,032 g  
Szenhidrat : 123,063 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Energia : 881,378 kcal  
So : 1 993,495 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2019.03.21. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**  
**Zöldborsó főzelék**  
**Sertés sült**

Energia : 853,444 kcal  
So : 2 583,112 mg  
Fehérje : 53,991 g  
Zsír : 38,292 g  
- telített zsírsav : 7,514 g  
Szenhidrat : 72,990 g  
KalciumTejtermek : 45,600 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 853,444 kcal  
So : 2 583,112 mg

## 2019.03.22. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves**  
**Ananászos csirkemell**  
**Bulgur**

Energia : 884,997 kcal  
So : 1 934,322 mg  
Fehérje : 43,528 g  
Zsír : 28,717 g  
- telített zsírsav : 5,748 g  
Szenhidrat : 117,686 g  
KalciumTejtermek : 42,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Energia : 884,997 kcal  
So : 1 934,322 mg

## 2019.03.25. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Kapros karfiol leves**  
**Szerb tarhonyáshús**  
**Cékla**

Energia : 894,540 kcal  
So : 2 598,532 mg  
Fehérje : 38,839 g  
Zsír : 29,832 g  
- telített zsírsav : 5,663 g  
Szenhidrat : 116,520 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 894,540 kcal  
So : 2 598,532 mg

## 2019.03.26. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves**  
**Párolt sertésszelet**  
**Meggy mártás**  
**Pirított dara**

Energia : 891,809 kcal  
So : 2 018,672 mg  
Cukor : 17,000 g  
Fehérje : 36,632 g  
Zsír : 27,555 g  
- telített zsírsav : 7,318 g  
Szenhidrat : 123,593 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Energia : 891,809 kcal  
So : 2 018,672 mg

## 2019.03.27. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Betyár leves**  
**Kakaós kalács**  
**Alma**

Energia : 899,670 kcal  
So : 1 769,195 mg  
Cukor : 25,500 g  
Fehérje : 69,411 g  
Zsir : 34,089 g  
- telített zsírsav : 9,750 g  
Szenhidrat : 114,172 g  
KalciumTejtermek : 92,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Energia : 899,670 kcal  
So : 1 769,195 mg

## 2019.03.28. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Csontleves csigatésztával**  
**Babfőzelék**  
**Baromfi vagdalthús**

Energia : 781,101 kcal  
So : 2 901,045 mg  
Fehérje : 46,319 g  
Zsir : 22,772 g  
- telített zsírsav : 4,924 g  
Szenhidrat : 98,721 g  
KalciumTejtermek : 24,000 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Energia : 781,101 kcal  
So : 2 901,045 mg

## 2019.03.29. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Brokkoli krémleves**  
**Mediterrán halfilé**  
**Burgonya püré**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 827,555 kcal  
So : 2 671,595 mg  
Fehérje : 43,697 g  
Zsir : 33,424 g  
- telített zsírsav : 12,320 g  
Szenhidrat : 86,467 g  
KalciumTejtermek : 243,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : hal  
Allergen : glutén

Energia : 827,555 kcal  
So : 2 671,595 mg