

2019.06.03. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Kapros karfiol leves
Lecsós csirkemáj
Bulgur
Csemege uborka

| | |
|--------------------|----------------|
| Energia | : 886,845 kcal |
| So | : 3 845,222 mg |
| Feherje | : 42,655 g |
| Zsir | : 32,551 g |
| - telített zsírsav | : 3,801 g |
| Szenhidrat | : 110,575 g |
| Allergen | : glutén |
| Allergen | : tojás |
| <hr/> | |
| Energia | : 886,845 kcal |
| So | : 3 845,222 mg |

2019.06.04. KEDD

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Fokhagymás-tejfölös sertésszelet
Sárgarépás rizs

| | |
|--------------------|----------------|
| Energia | : 899,556 kcal |
| So | : 1 973,655 mg |
| Feherje | : 40,375 g |
| Zsir | : 37,762 g |
| - telített zsírsav | : 8,227 g |
| Szenhidrat | : 98,684 g |
| KalciumTejtermek | : 30,000 mg |
| Allergen | : tej |
| Allergen | : glutén |
| Allergen | : tojás |
| <hr/> | |
| Energia | : 899,556 kcal |
| So | : 1 973,655 mg |

2019.06.05. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Palóc leves
Darás tészta baracklekvárral
Alma

| | |
|--------------------|----------------|
| Energia | : 889,253 kcal |
| So | : 1 690,100 mg |
| Feherje | : 33,661 g |
| Zsir | : 25,538 g |
| - telített zsírsav | : 6,356 g |
| Szenhidrat | : 130,735 g |
| KalciumTejtermek | : 30,000 mg |
| Allergen | : tej |
| Allergen | : glutén |
| Allergen | : tojás |
| <hr/> | |
| Energia | : 889,253 kcal |
| So | : 1 690,100 mg |

2019.06.06. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Francia hagymaleves pirított zsemlekockával
Finomfőzelék
Virsli

| | |
|--------------------|----------------|
| Energia | : 863,265 kcal |
| So | : 4 192,010 mg |
| Feherje | : 38,498 g |
| Zsir | : 42,577 g |
| - telített zsírsav | : 16,377 g |
| Szenhidrat | : 80,611 g |
| KalciumTejtermek | : 98,400 mg |
| Allergen | : glutén |
| Allergen | : tej |
| Allergen | : szója |
| <hr/> | |
| Energia | : 863,265 kcal |
| So | : 4 192,010 mg |

2019.06.07. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Zeller leves

Citromos halfilé

Zöldséges barna rizs

Energia : 838,009 kcal
So : 2 120,235 mg
Fehérje : 34,827 g
Zsir : 31,773 g
- telített zsírsav : 7,204 g
Szenhidrat : 101,062 g
KalciumTejtermek : 24,000 mg
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : hal

Energia : 838,009 kcal
So : 2 120,235 mg

2019.06.11. KEDD

Étkezés: Ebéd

Tavaszi leves

Gombás sertésszelet

Házi tarhonya

Energia : 882,120 kcal
So : 2 514,540 mg
Fehérje : 45,671 g
Zsir : 33,397 g
- telített zsírsav : 7,189 g
Szenhidrat : 99,313 g
KalciumTejtermek : 24,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 882,120 kcal
So : 2 514,540 mg

2019.06.12. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves

Sajtos pogácsa

Cseresznye

Energia : 724,378 kcal
So : 1 591,727 mg
Fehérje : 62,263 g
Zsir : 27,807 g
- telített zsírsav : 8,466 g
Szenhidrat : 89,404 g
KalciumTejtermek : 40,800 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Energia : 724,378 kcal
So : 1 591,727 mg

2019.06.13. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatésztával

Lencse főzelék

Sült hús

Energia : 832,361 kcal
So : 2 049,947 mg
Cukor : 4,000 g
Fehérje : 47,810 g
Zsir : 38,073 g
- telített zsírsav : 7,602 g
Szenhidrat : 74,537 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : mustár
Allergen : tej

Energia : 832,361 kcal
So : 2 049,947 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2019.06.14. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Fokhagyma krémleves

Szezámragos rántott csirkemell

Párolt zöldségek

Energia : 829,342 kcal
So : 2 157,737 mg
Fehérje : 45,701 g
Zsir : 40,820 g
- telített zsírsav : 7,417 g
Szenhidrat : 69,978 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámrag
Allergen : tojás

Energia : 829,342 kcal
So : 2 157,737 mg

2019.06.17. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves

Sertés pörkölt

Hántolt árpa

Vegyes savanyúság

Energia : 858,752 kcal
So : 1 941,782 mg
Fehérje : 33,807 g
Zsir : 35,715 g
- telített zsírsav : 5,160 g
Szenhidrat : 100,387 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Energia : 858,752 kcal
So : 1 941,782 mg

2019.06.18. KEDD

Étkezés: Ebéd

Sárgaribizs leves

Dubarry csirkemell

Burgonya püré

Energia : 896,390 kcal
So : 2 428,095 mg
Fehérje : 52,313 g
Zsir : 27,884 g
- telített zsírsav : 9,122 g
Szenhidrat : 107,699 g
KalciumTejtermek : 164,100 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 896,390 kcal
So : 2 428,095 mg

2019.06.19. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Sertés becsináltleves

Káposztás tészta

Alma

Energia : 895,140 kcal
So : 1 945,745 mg
Cukor : 7,000 g
Fehérje : 35,345 g
Zsir : 29,233 g
- telített zsírsav : 6,487 g
Szenhidrat : 122,689 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

Energia : 895,140 kcal
So : 1 945,745 mg

2019.06.20. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Brokkoli főzelék
Húsgombóc

Energia : 892,105 kcal
So : 2 379,052 mg
Fehérje : 42,971 g
Zsir : 35,783 g
- telített zsírsav : 8,263 g
Szenhidrat : 98,037 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 892,105 kcal
So : 2 379,052 mg

2019.06.21. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsom leves
Zöldséges halfilé
Főtt burgonya
Csemege uborka

Energia : 888,205 kcal
So : 4 221,985 mg
Cukor : 15,000 g
Fehérje : 36,992 g
Zsir : 29,612 g
- telített zsírsav : 3,619 g
Szenhidrat : 116,762 g
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : tojás

Energia : 888,205 kcal
So : 4 221,985 mg

2019.06.24. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Kertész leves
Natúr sertésszelet
Párolt rizs
Cékla

Energia : 889,905 kcal
So : 2 888,105 mg
Fehérje : 34,896 g
Zsir : 34,258 g
- telített zsírsav : 5,392 g
Szenhidrat : 108,690 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Energia : 889,905 kcal
So : 2 888,105 mg

2019.06.25. KEDD

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Darálthúsos rakott zöldbab reszelt sajttal

Energia : 890,045 kcal
So : 2 003,285 mg
Fehérje : 38,363 g
Zsir : 40,605 g
- telített zsírsav : 11,485 g
Szenhidrat : 90,323 g
KalciumTejtermek : 162,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 890,045 kcal
So : 2 003,285 mg

2019.06.26. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Pulykaraguleves
Túrós batyu
Cseresznye

Energia : 835,603 kcal
So : 1 635,535 mg
Cukor : 25,000 g
Fehérje : 76,859 g
Zsir : 30,955 g
- telített zsírsav : 8,026 g
Szenhidrat : 103,508 g
KalciumTejtermek : 75,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Energia : 835,603 kcal
So : 1 635,535 mg

2019.06.27. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Zöldborsó főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 765,004 kcal
So : 1 957,270 mg
Fehérje : 44,107 g
Zsir : 33,880 g
- telített zsírsav : 5,491 g
Szenhidrat : 71,189 g
KalciumTejtermek : 34,200 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Energia : 765,004 kcal
So : 1 957,270 mg

2019.06.28. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Hideg almaleves
Zöldfűszeres sült csirkemell
Burgonya püré
Fejes saláta

Energia : 871,030 kcal
So : 2 474,515 mg
Cukor : 30,000 g
Fehérje : 38,164 g
Zsir : 30,272 g
- telített zsírsav : 9,935 g
Szenhidrat : 110,080 g
KalciumTejtermek : 121,800 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 871,030 kcal
So : 2 474,515 mg