

## 2019.07.01. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves**  
**Sárgarépás csirketokány póréhagymával**  
**Árpagyöngy**

Energia : 885,864 kcal  
So : 2 105,270 mg  
Fehérje : 33,771 g  
Zsir : 35,935 g  
- telített zsírsav : 4,827 g  
Szenhidrat : 106,537 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Energia : 885,864 kcal  
So : 2 105,270 mg

## 2019.07.02. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Bableves**  
**Sajtos sertésszelet**  
**Petrezselymes rizs**  
**Vitamin saláta**

Energia : 894,270 kcal  
So : 1 757,270 mg  
Fehérje : 44,986 g  
Zsir : 27,959 g  
- telített zsírsav : 7,685 g  
Szenhidrat : 113,660 g  
KalciumTejtermek : 96,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Energia : 894,270 kcal  
So : 1 757,270 mg

## 2019.07.03. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Legényfogó leves**  
**Burgonyás tészta**  
**Csemege uborka**

Energia : 897,980 kcal  
So : 3 714,910 mg  
Fehérje : 39,071 g  
Zsir : 26,792 g  
- telített zsírsav : 5,328 g  
Szenhidrat : 123,614 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Energia : 897,980 kcal  
So : 3 714,910 mg

## 2019.07.04. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Tojásleves**  
**Kapros tökfőzelék**  
**Csirkepörkölt**

Energia : 756,521 kcal  
So : 1 999,570 mg  
Fehérje : 34,125 g  
Zsir : 44,550 g  
- telített zsírsav : 9,285 g  
Szenhidrat : 55,769 g  
KalciumTejtermek : 48,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Energia : 756,521 kcal  
So : 1 999,570 mg

## 2019.07.05. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**  
**Roston sült halfilé**  
**Majonézes burgonya**

Energia : 853,760 kcal  
So : 2 121,020 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 36,876 g  
Zsir : 36,665 g  
- telített zsírsav : 5,625 g  
Szenhidrat : 92,394 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : mustár  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : hal

Energia : 853,760 kcal  
So : 2 121,020 mg

## 2019.07.08. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Karfiol krémleves**  
**Tarhonyáshús pulykacombból**  
**Fejes saláta**

Energia : 840,548 kcal  
So : 2 529,242 mg  
Cukor : 15,000 g  
Feherje : 39,099 g  
Zsir : 27,380 g  
- telített zsírsav : 6,739 g  
Szenhidrat : 108,943 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 840,548 kcal  
So : 2 529,242 mg

## 2019.07.09. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Kertész leves**  
**Sült csirkemell zöldfűszeres mártással**  
**Sárgarépás burgonyapüré**  
**Cékla**

Energia : 892,915 kcal  
So : 3 250,260 mg  
Feherje : 41,266 g  
Zsir : 35,486 g  
- telített zsírsav : 10,459 g  
Szenhidrat : 99,841 g  
KalciumTejtermek : 91,200 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Energia : 892,915 kcal  
So : 3 250,260 mg

## 2019.07.10. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Sertés raguleves**  
**Kakaós csiga**  
**Cseresznye**

Energia : 729,183 kcal  
So : 1 111,860 mg  
Cukor : 23,000 g  
Feherje : 63,566 g  
Zsir : 22,558 g  
- telített zsírsav : 5,432 g  
Szenhidrat : 101,360 g  
KalciumTejtermek : 22,800 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 729,183 kcal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.07.01.-2019.08.04.)

A menü , Felnőtt 19-69  
Korcsoport: Felnőtt 19-69

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

So : 1 111,860 mg

### 2019.07.11. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Grízgaluska leves**

**Székelykáposzta**

**Teljes kiörlésű kenyér**

Energia : 787,103 kcal  
So : 4 115,237 mg  
Fehérje : 38,246 g  
Zsir : 29,057 g  
- telített zsírsav : 6,922 g  
Szenhidrat : 92,054 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Energia : 787,103 kcal  
So : 4 115,237 mg

### 2019.07.12. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Paradicsom leves**

**Szezámagos rántott sertésszelet**

**Párolt zöldségek**

Energia : 852,930 kcal  
So : 2 469,850 mg  
Cukor : 10,000 g  
Fehérje : 40,990 g  
Zsir : 42,705 g  
- telített zsírsav : 6,656 g  
Szenhidrat : 75,927 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : szezámag

Energia : 852,930 kcal  
So : 2 469,850 mg

### 2019.07.15. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Tejfölös zöldbableves**

**Baromfi rizseshús**

**Vitamin saláta**

Energia : 829,770 kcal  
So : 1 455,190 mg  
Fehérje : 33,930 g  
Zsir : 28,217 g  
- telített zsírsav : 6,164 g  
Szenhidrat : 107,770 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 829,770 kcal  
So : 1 455,190 mg

### 2019.07.16. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves**

**Lecsós sertésszelet**

**Főtt burgonya**

Energia : 770,767 kcal  
So : 1 547,167 mg  
Fehérje : 34,720 g  
Zsir : 28,585 g  
- telített zsírsav : 4,933 g  
Szenhidrat : 92,385 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 770,767 kcal  
So : 1 547,167 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2019.07.17. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Frankfurti leves**  
**Mákos tészta**  
**Körte**

Energia : 899,601 kcal  
So : 2 772,445 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 31,506 g  
Zsir : 39,101 g  
- telített zsírsav : 10,223 g  
Szenhidrat : 104,311 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : szója

Energia : 899,601 kcal  
So : 2 772,445 mg

## 2019.07.18. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**  
**Spenót**  
**Tojás**  
**Fél adag burgonya köret**

Energia : 877,487 kcal  
So : 2 928,605 mg  
Feherje : 44,206 g  
Zsir : 42,497 g  
- telített zsírsav : 8,552 g  
Szenhidrat : 79,005 g  
KalciumTejtermek : 34,200 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 877,487 kcal  
So : 2 928,605 mg

## 2019.07.19. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Vegyes zöldség leves**  
**Sült halfilé paprikás mártással**  
**Barna rizs**

Energia : 893,570 kcal  
So : 1 999,182 mg  
Feherje : 36,335 g  
Zsir : 34,461 g  
- telített zsírsav : 6,402 g  
Szenhidrat : 108,991 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : tej  
Allergen : hal

Energia : 893,570 kcal  
So : 1 999,182 mg

## 2019.07.22. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Minestrone leves**  
**Győri aprópecsenye baromfiból**  
**Bulgur**  
**Csemege uborka**

Energia : 756,220 kcal  
So : 2 826,307 mg  
Feherje : 35,179 g  
Zsir : 28,007 g  
- telített zsírsav : 4,998 g  
Szenhidrat : 94,925 g  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 756,220 kcal  
So : 2 826,307 mg

**2019.07.23. KEDD**

Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**  
**Vadas sertésszelet**  
**Főtt tészta**

Energia : 863,033 kcal  
So : 2 132,017 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 43,869 g  
Zsir : 28,088 g  
- telített zsírsav : 6,858 g  
Szenhidrat : 108,403 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : tej

Energia : 863,033 kcal  
So : 2 132,017 mg

**2019.07.24. SZERDA**

Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves**  
**Rizsfelfújt**  
**Alma kompót**

Energia : 891,128 kcal  
So : 1 681,265 mg  
Cukor : 15,000 mg  
Feherje : 34,349 g  
Zsir : 21,757 g  
- telített zsírsav : 7,275 g  
Szenhidrat : 136,973 g  
KalciumTejtermek : 148,200 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén

Energia : 891,128 kcal  
So : 1 681,265 mg

**2019.07.25. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Ebéd

**Csontleves finommetélttel**  
**Sárgaborsó főzelék**  
**Sertés sült**

Energia : 811,490 kcal  
So : 1 938,852 mg  
Feherje : 43,265 g  
Zsir : 40,056 g  
- telített zsírsav : 6,040 g  
Szenhidrat : 69,469 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Energia : 811,490 kcal  
So : 1 938,852 mg

**2019.07.26. PÉNTEK**

Étkezés: Ebéd

**Zöldbab leves**  
**Ananászos csirkemell**  
**Burgonya püré**

Energia : 879,955 kcal  
So : 1 750,235 mg  
Feherje : 41,397 g  
Zsir : 33,210 g  
- telített zsírsav : 9,318 g  
Szenhidrat : 102,346 g  
KalciumTejtermek : 105,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 879,955 kcal  
So : 1 750,235 mg

**2019.07.29. HÉTFŐ**

Étkezés: Ebéd

**Tarhonya leves**  
**Zabpelyhes rakott karfiol reszelt sajttal**

Energia : 839,285 kcal  
So : 2 024,710 mg  
Feherje : 38,986 g  
Zsir : 34,781 g  
- telített zsírsav : 10,207 g  
Szenhidrat : 90,550 g  
KalciumTejtermek : 126,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Energia : 839,285 kcal  
So : 2 024,710 mg

**2019.07.30. KEDD**

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**  
**Natúr csirkemell mexikói raguval**  
**Kuszkusz**  
**Cékla**

Energia : 819,995 kcal  
So : 2 862,510 mg  
Feherje : 41,319 g  
Zsir : 37,691 g  
- telített zsírsav : 4,378 g  
Szenhidrat : 78,086 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 819,995 kcal  
So : 2 862,510 mg

**2019.07.31. SZERDA**

Étkezés: Ebéd

**Baromfi becsinál leves**  
**Túrós tészta**  
**Őszibarack**

Energia : 774,525 kcal  
So : 1 942,385 mg  
Feherje : 40,924 g  
Zsir : 26,591 g  
- telített zsírsav : 10,085 g  
Szenhidrat : 92,101 g  
KalciumTejtermek : 106,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Energia : 774,525 kcal  
So : 1 942,385 mg

**2019.08.01. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Ebéd

**Daragaluska leves**  
**Húsgombócok paradicsommártással**  
**Fél adag burgonya köret**

Energia : 889,095 kcal  
So : 2 385,535 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 35,611 g  
Zsir : 29,631 g  
- telített zsírsav : 5,266 g  
Szenhidrat : 118,391 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Energia : 889,095 kcal  
So : 2 385,535 mg

---

**2019.08.02. PÉNTEK**

Étkezés: Ebéd

**Vegyes gyümölcsleves**

**Rántott halfilé tepsiben sütve**

**Barna rizs**

**Vitamin saláta**

Energia : 808,010 kcal  
So : 1 676,162 mg  
Cukor : 12,000 g  
Feherje : 35,421 g  
Zsir : 23,709 g  
- telített zsírsav : 5,417 g  
Szenhidrat : 112,386 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : hal

---

Energia : 808,010 kcal  
So : 1 676,162 mg

---