

## 2019.08.05. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Fokhagymás zöldbab leves**  
**Bácskai rizseshús**  
**Csemege uborka**

Energia : 865,594 kcal  
So : 3 007,245 mg  
Feherje : 32,889 g  
Zsir : 33,467 g  
- telített zsírsav : 5,128 g  
Szenhidrat : 106,122 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Energia : 865,594 kcal  
So : 3 007,245 mg

## 2019.08.06. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**  
**Főtt hús**  
**Meggymártás**  
**Pirított dara**

Energia : 891,105 kcal  
So : 2 426,830 mg  
Cukor : 15,000 g  
Feherje : 39,134 g  
Zsir : 26,025 g  
- telített zsírsav : 6,824 g  
Szenhidrat : 124,700 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 891,105 kcal  
So : 2 426,830 mg

## 2019.08.07. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Nyírségi gombóclevés**  
**Pizzás tekercs**  
**Körte**

Energia : 820,525 kcal  
So : 2 370,160 mg  
Feherje : 69,171 g  
Zsir : 32,338 g  
- telített zsírsav : 9,876 g  
Szenhidrat : 97,341 g  
KalciumTejtermek : 58,800 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

Energia : 820,525 kcal  
So : 2 370,160 mg

## 2019.08.08. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Csontleves finommetélttel**  
**Lencse főzelék**  
**Virslis**

Energia : 893,741 kcal  
So : 3 918,177 mg  
Cukor : 4,000 g  
Feherje : 47,260 g  
Zsir : 43,657 g  
- telített zsírsav : 14,561 g  
Szenhidrat : 77,429 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : mustár  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : szója

Energia : 893,741 kcal  
So : 3 918,177 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2019.08.09. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Vegyes zöldség leves**  
**Mediterrán csirkemell**  
**Burgonya püré**

Energia : 887,140 kcal  
So : 2 680,587 mg  
Fehérje : 47,671 g  
Zsír : 34,774 g  
- telített zsírsav : 10,308 g  
Szenhidrat : 94,629 g  
KalciumTejtermek : 207,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Energia : 887,140 kcal  
So : 2 680,587 mg

## 2019.08.12. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Karfiol leves**  
**Lecsós csirkemáj**  
**Petrezselymes rizs**  
**Vitamin saláta**

Energia : 855,815 kcal  
So : 2 393,897 mg  
Fehérje : 38,429 g  
Zsír : 29,827 g  
- telített zsírsav : 3,483 g  
Szenhidrat : 106,902 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 855,815 kcal  
So : 2 393,897 mg

## 2019.08.13. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Burgonya leves**  
**Tavaszi sertés szelet**  
**Párolt köles**  
**Csemege uborka**

Energia : 880,880 kcal  
So : 3 805,520 mg  
Fehérje : 38,707 g  
Zsír : 31,589 g  
- telített zsírsav : 5,348 g  
Szenhidrat : 110,209 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 880,880 kcal  
So : 3 805,520 mg

## 2019.08.14. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Sertés raguleves**  
**Darás tészta porcukorral**  
**Nektarin**

Energia : 782,753 kcal  
So : 1 884,010 mg  
Cukor : 8,000 g  
Fehérje : 35,213 g  
Zsír : 20,481 g  
- telített zsírsav : 4,360 g  
Szenhidrat : 113,520 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Energia : 782,753 kcal  
So : 1 884,010 mg

## 2019.08.15. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Tojásleves  
Kelkáposzta főzelék  
Sertés pörkölt

Energia : 809,105 kcal  
So : 1 998,630 mg  
Fehérje : 37,895 g  
Zsír : 43,262 g  
- telített zsírsav : 6,808 g  
Szenhidrat : 67,984 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Energia : 809,105 kcal  
So : 1 998,630 mg

## 2019.08.16. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Gyömbéres sárgarépa krémleves  
Szszéammagos rántott halfilé  
Párolt zöldségek

Energia : 852,070 kcal  
So : 2 278,520 mg  
Fehérje : 41,421 g  
Zsír : 45,550 g  
- telített zsírsav : 7,570 g  
Szenhidrat : 68,629 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : szezám  
Allergen : tojás

Energia : 852,070 kcal  
So : 2 278,520 mg

## 2019.08.19. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Gomba leves  
Hentes ragu  
Bulgur

Energia : 785,440 kcal  
So : 2 144,745 mg  
Fehérje : 38,770 g  
Zsír : 27,411 g  
- telített zsírsav : 5,014 g  
Szenhidrat : 100,501 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 785,440 kcal  
So : 2 144,745 mg

## 2019.08.21. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Babgulyás  
Túrós batyu  
Alma

Energia : 895,885 kcal  
So : 1 500,835 mg  
Cukor : 23,000 g  
Fehérje : 84,849 g  
Zsír : 27,298 g  
- telített zsírsav : 7,295 g  
Szenhidrat : 120,275 g  
KalciumTejtermek : 75,600 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Energia : 895,885 kcal  
So : 1 500,835 mg

## 2019.08.22. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Daragaluska leves**

**Sóska**

**Főtt tojás**

**Fél adag burgonya köret**

Energia : 876,645 kcal  
So : 2 371,435 mg  
Cukor : 10,000 g  
Feherje : 35,581 g  
Zsir : 40,602 g  
- telített zsírsav : 9,358 g  
Szenhidrat : 89,345 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Energia : 876,645 kcal  
So : 2 371,435 mg

## 2019.08.23. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Hideg meggyleves**

**Dubarry csirkemell**

**Párolt barna rizs**

Energia : 840,660 kcal  
So : 2 111,765 mg  
Cukor : 12,000 g  
Feherje : 40,923 g  
Zsir : 27,575 g  
- telített zsírsav : 8,370 g  
Szenhidrat : 106,303 g  
KalciumTejtermek : 137,100 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 840,660 kcal  
So : 2 111,765 mg

## 2019.08.26. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves**

**Póréhagymás csirkeragu**

**Házi tarhonya**

**Csemege uborka**

Energia : 775,604 kcal  
So : 3 484,645 mg  
Feherje : 36,816 g  
Zsir : 29,326 g  
- telített zsírsav : 4,727 g  
Szenhidrat : 90,722 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Energia : 775,604 kcal  
So : 3 484,645 mg

## 2019.08.27. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**

**Natúr sertésszelet**

**Kapor mártás**

**Zöldséges rizs**

Energia : 878,280 kcal  
So : 2 951,095 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 38,869 g  
Zsir : 29,175 g  
- telített zsírsav : 6,542 g  
Szenhidrat : 114,002 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Energia : 878,280 kcal  
So : 2 951,095 mg

**2019.08.28. SZERDA**

Étkezés: Ebéd

**Baromfi becsinált leves**  
**Káposztás tészta**  
**Őszibarack**

Energia : 873,470 kcal  
So : 1 964,120 mg  
Cukor : 7,000 g  
Fehérje : 35,225 g  
Zsir : 25,885 g  
- telített zsírsav : 5,765 g  
Szenhidrat : 124,059 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

Energia : 873,470 kcal  
So : 1 964,120 mg

**2019.08.29. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**  
**Zöldbab főzelék**  
**Vagdalthús**

Energia : 886,322 kcal  
So : 3 304,580 mg  
Fehérje : 44,584 g  
Zsir : 45,051 g  
- telített zsírsav : 9,087 g  
Szenhidrat : 76,307 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Energia : 886,322 kcal  
So : 3 304,580 mg

**2019.08.30. PÉNTEK**

Étkezés: Ebéd

**Bazsalikomos paradicsom leves**  
**Zöldséges halfilé**  
**Főtt burgonya**  
**Csemege uborka**

Energia : 883,655 kcal  
So : 4 224,735 mg  
Cukor : 15,000 g  
Fehérje : 37,147 g  
Zsir : 29,567 g  
- telített zsírsav : 3,603 g  
Szenhidrat : 115,572 g  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : tojás

Energia : 883,655 kcal  
So : 4 224,735 mg