

2019.10.07. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves
Sertés rizseshús
Cékla

Energia : 808,485 kcal
So : 2 357,400 mg
Fehérje : 37,447 g
Zsír : 18,076 g
- telített zsírsav : 3,313 g
Szenhidrat : 122,041 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 808,485 kcal
So : 2 357,400 mg

2019.10.08. KEDD

Étkezés: Ebéd

Gomba krémleves
Sajtos csirkemell csíkok
Kuszkusz

Energia : 737,005 kcal
So : 2 529,330 mg
Fehérje : 42,438 g
Zsír : 46,256 g
- telített zsírsav : 12,048 g
Szenhidrat : 37,014 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 737,005 kcal
So : 2 529,330 mg

2019.10.09. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Túrós tészta
Körte

Energia : 775,373 kcal
So : 1 440,642 mg
Fehérje : 38,258 g
Zsír : 22,331 g
- telített zsírsav : 8,132 g
Szenhidrat : 103,921 g
KalciumTejtermek : 76,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej

Energia : 775,373 kcal
So : 1 440,642 mg

2019.10.10. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Karalábé főzelék
Húsgombóc

Energia : 874,455 kcal
So : 1 880,907 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 42,641 g
Zsír : 34,167 g
- telített zsírsav : 6,378 g
Szenhidrat : 98,010 g
KalciumTejtermek : 34,200 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej

Energia : 874,455 kcal
So : 1 880,907 mg

2019.10.11. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Szezámagos rántott halfilé
Párolt zöldségek

Energia : 744,620 kcal
So : 1 969,200 mg
Cukor : 15,000 g
Feherje : 41,236 g
Zsir : 27,032 g
- telített zsírsav : 3,405 g
Szenhidrat : 84,035 g
Allergen : tojás
Allergen : szezámag
Allergen : glutén
Allergen : hal

Energia : 744,620 kcal
So : 1 969,200 mg

2019.10.14. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Kapros karfiol leves
Tejfölös pulykatokány
Bulgur

Energia : 850,255 kcal
So : 1 528,017 mg
Feherje : 36,500 g
Zsir : 35,430 g
- telített zsírsav : 6,795 g
Szenhidrat : 100,859 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 850,255 kcal
So : 1 528,017 mg

2019.10.15. KEDD

Étkezés: Ebéd

Burgonya leves
Csirkemájás sertés szelet
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 892,335 kcal
So : 3 065,872 mg
Feherje : 40,945 g
Zsir : 27,377 g
- telített zsírsav : 4,739 g
Szenhidrat : 118,620 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 892,335 kcal
So : 3 065,872 mg

2019.10.16. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves
Pizzás csiga
Szőlő

Energia : 804,935 kcal
So : 2 395,160 mg
Feherje : 68,752 g
Zsir : 29,335 g
- telített zsírsav : 9,099 g
Szenhidrat : 100,049 g
KalciumTejtermek : 52,800 mg
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Energia : 804,935 kcal
So : 2 395,160 mg

2019.10.17. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves
Zöldborsó főzelék
Virslis

Energia : 898,474 kcal
So : 4 028,345 mg
Feherje : 46,216 g
Zsir : 44,554 g
- telített zsírsav : 14,168 g
Szenhidrat : 77,632 g
KalciumTejtermek : 34,200 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : szója

Energia : 898,474 kcal
So : 4 028,345 mg

2019.10.18. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Meggyleves
Grillezett csirkemellfilé
Majonézes burgonya

Energia : 867,140 kcal
So : 1 012,110 mg
Cukor : 25,000 g
Feherje : 34,968 g
Zsir : 37,846 g
- telített zsírsav : 7,770 g
Szenhidrat : 94,458 g
KalciumTejtermek : 66,000 mg
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 867,140 kcal
So : 1 012,110 mg

2019.10.21. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbab leves
Pirított csirkemáj
Barna rizs
Vegyes savanyúság

Energia : 876,799 kcal
So : 1 574,397 mg
Feherje : 40,654 g
Zsir : 32,259 g
- telített zsírsav : 7,266 g
Szenhidrat : 105,459 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Energia : 876,799 kcal
So : 1 574,397 mg

2019.10.22. KEDD

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Darálthúsos rakott brokkoli sajttal sütve

Energia : 746,972 kcal
So : 1 505,932 mg
Feherje : 40,079 g
Zsir : 33,721 g
- telített zsírsav : 10,015 g
Szenhidrat : 69,376 g
KalciumTejtermek : 156,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Energia : 746,972 kcal
So : 1 505,932 mg

2019.10.24. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Lencse főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 873,011 kcal
So : 1 666,777 mg
Cukor : 4,000 g
Fehérje : 50,173 g
Zsir : 27,914 g
- telített zsírsav : 6,444 g
Szenhidrat : 105,041 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 873,011 kcal
So : 1 666,777 mg

2019.10.25. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Zöldség krémleves
Citromos halfilé
Burgonya püré

Energia : 865,560 kcal
So : 1 917,900 mg
Fehérje : 36,953 g
Zsir : 38,974 g
- telített zsírsav : 13,872 g
Szenhidrat : 89,126 g
KalciumTejtermek : 117,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : hal

Energia : 865,560 kcal
So : 1 917,900 mg

2019.10.28. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Baromfi vagdalthús
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 790,944 kcal
So : 3 222,820 mg
Fehérje : 34,004 g
Zsir : 20,999 g
- telített zsírsav : 3,515 g
Szenhidrat : 115,219 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

Energia : 790,944 kcal
So : 3 222,820 mg

2019.10.29. KEDD

Étkezés: Ebéd

Grízgaluska leves
Magyaros sertés szelet
Petrezselymes burgonya
Vegyes savanyúság

Energia : 863,165 kcal
So : 1 982,462 mg
Fehérje : 37,508 g
Zsir : 33,636 g
- telített zsírsav : 5,949 g
Szenhidrat : 100,735 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Energia : 863,165 kcal
So : 1 982,462 mg

2019.10.30. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Babgulyás
Mákos tészta
Alma

Energia : 888,835 kcal
So : 1 797,460 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 42,129 g
Zsir : 28,441 g
- telített zsírsav : 4,931 g
Szenhidrat : 116,125 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 888,835 kcal
So : 1 797,460 mg

2019.10.31. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Zöldbab főzelék
Natúr csirkemell

Energia : 715,786 kcal
So : 1 405,685 mg
Fehérje : 40,453 g
Zsir : 41,736 g
- telített zsírsav : 7,317 g
Szenhidrat : 45,179 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Energia : 715,786 kcal
So : 1 405,685 mg
