

## 2019.11.04. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Minestrone leves**  
**Györi aprópecsenye**  
**Párolt rizs**  
**Csemege uborka**

Energia : 825,980 kcal  
So : 3 551,807 mg  
Fehérje : 31,219 g  
Zsir : 34,321 g  
- telített zsírsav : 5,235 g  
Szenhidrat : 96,185 g  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Energia : 825,980 kcal  
So : 3 551,807 mg

## 2019.11.05. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**  
**Gombás csirkemell**  
**Házi tarhonya**

Energia : 849,170 kcal  
So : 2 002,307 mg  
Fehérje : 48,865 g  
Zsir : 26,782 g  
- telített zsírsav : 5,373 g  
Szenhidrat : 102,986 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Energia : 849,170 kcal  
So : 2 002,307 mg

## 2019.11.06. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Sertés ragu leves**  
**Túrós batyu**  
**Körte**

Energia : 837,873 kcal  
So : 1 604,985 mg  
Cukor : 23,000 g  
Fehérje : 75,224 g  
Zsir : 37,059 g  
- telített zsírsav : 9,180 g  
Szenhidrat : 92,182 g  
KalciumTejtermek : 75,600 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Energia : 837,873 kcal  
So : 1 604,985 mg

## 2019.11.07. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Csontleves eperlevéllel**  
**Babfőzelék**  
**Sertés pörkölt**

Energia : 862,676 kcal  
So : 2 018,430 mg  
Fehérje : 44,742 g  
Zsir : 38,686 g  
- telített zsírsav : 6,967 g  
Szenhidrat : 84,229 g  
KalciumTejtermek : 24,000 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 862,676 kcal  
So : 2 018,430 mg

## 2019.11.08. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Fokhagyma krémleves**  
**Sült halfilé**  
**Francia saláta**

Energia : 895,822 kcal  
So : 3 225,627 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 33,332 g  
Zsir : 55,422 g  
- telített zsírsav : 9,799 g  
Szenhidrat : 65,538 g  
KalciumTejtermek : 72,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : hal  
Allergen : mustár

Energia : 895,822 kcal  
So : 3 225,627 mg

## 2019.11.11. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Őszi zöldségleves**  
**Hentes tokány**  
**Bulgur**

Energia : 786,340 kcal  
So : 2 651,307 mg  
Fehérje : 38,010 g  
Zsir : 25,715 g  
- telített zsírsav : 4,920 g  
Szenhidrat : 105,466 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Energia : 786,340 kcal  
So : 2 651,307 mg

## 2019.11.12. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Fahéjas almaleves**  
**Rakott zöldbab baromfiból**

Energia : 718,155 kcal  
So : 909,610 mg  
Cukor : 20,000 g  
Fehérje : 33,222 g  
Zsir : 22,063 g  
- telített zsírsav : 7,079 g  
Szenhidrat : 95,832 g  
KalciumTejtermek : 66,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 718,155 kcal  
So : 909,610 mg

## 2019.11.13. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Nyírségi gombóclevés**  
**Lekváros derelye**  
**Narancs**

Energia : 840,895 kcal  
So : 1 403,935 mg  
Cukor : 3,000 g  
Fehérje : 30,536 g  
Zsir : 19,521 g  
- telített zsírsav : 5,228 g  
Szenhidrat : 134,091 g  
KalciumTejtermek : 24,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Energia : 840,895 kcal  
So : 1 403,935 mg

## 2019.11.14. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**  
**Kelkáposzta főzelék**  
**Natúr sertésszelet**

Energia : 868,531 kcal  
So : 2 632,275 mg  
Fehérje : 44,086 g  
Zsír : 44,729 g  
- telített zsírsav : 7,658 g  
Szenhidrat : 72,325 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Energia : 868,531 kcal  
So : 2 632,275 mg

## 2019.11.15. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves**  
**Kukoricabundában sült csirkemell**  
**Sütőtökös rizs**

Energia : 882,209 kcal  
So : 1 753,685 mg  
Fehérje : 40,887 g  
Zsír : 30,419 g  
- telített zsírsav : 3,918 g  
Szenhidrat : 109,554 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Energia : 882,209 kcal  
So : 1 753,685 mg

## 2019.11.18. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Karfiol leves**  
**Bolognai spagetti reszelt sajttal**

Energia : 893,980 kcal  
So : 2 667,135 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 39,866 g  
Zsír : 34,124 g  
- telített zsírsav : 7,414 g  
Szenhidrat : 106,693 g  
KalciumTejtermek : 90,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Energia : 893,980 kcal  
So : 2 667,135 mg

## 2019.11.19. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Csicseriborsó leves**  
**Csirkemájás sertés szelet**  
**Főtt burgonya**

Energia : 885,400 kcal  
So : 1 653,417 mg  
Fehérje : 46,079 g  
Zsír : 33,535 g  
- telített zsírsav : 7,055 g  
Szenhidrat : 97,809 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : mustár  
Allergen : tej

Energia : 885,400 kcal  
So : 1 653,417 mg

## 2019.11.20. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Frankfurti leves**  
**Kakaós csiga**  
**Narancs**

Energia : 790,995 kcal  
So : 1 132,420 mg  
Cukor : 24,000 g  
Feherje : 55,154 g  
Zsir : 25,511 g  
- telített zsírsav : 7,926 g  
Szenhidrat : 118,713 g  
KalciumTejtermek : 52,800 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 790,995 kcal  
So : 1 132,420 mg

## 2019.11.21. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**  
**Sóska**  
**Tojás**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 727,900 kcal  
So : 2 074,400 mg  
Cukor : 10,000 g  
Feherje : 25,893 g  
Zsir : 33,152 g  
- telített zsírsav : 7,019 g  
Szenhidrat : 79,236 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 727,900 kcal  
So : 2 074,400 mg

## 2019.11.22. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Sütötök krémleves pirított zsemlekockával**  
**Párolt halfilé**  
**Fél adag köles**  
**Fél adag rizs**  
**Csemege uborka**

Energia : 893,527 kcal  
So : 3 466,312 mg  
Cukor : 15,000 g  
Feherje : 43,255 g  
Zsir : 15,332 g  
- telített zsírsav : 3,780 g  
Szenhidrat : 144,965 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : hal  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 893,527 kcal  
So : 3 466,312 mg

## 2019.11.25. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Lestyános karalábé leves**  
**Lecsós pulykaragu**  
**Hántolt árpa**

Energia : 882,867 kcal  
So : 1 928,042 mg  
Feherje : 32,705 g  
Zsir : 39,335 g  
- telített zsírsav : 4,947 g  
Szenhidrat : 99,405 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 882,867 kcal  
So : 1 928,042 mg

## 2019.11.26. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Húsleves**

**Főtt hús**

**Őszi gyümölcsmártás**

**Pirított dara**

Energia : 862,645 kcal  
So : 2 246,930 mg  
Cukor : 10,000 g  
Fehérje : 35,013 g  
Zsir : 32,202 g  
- telített zsírsav : 7,784 g  
Szenhidrat : 108,053 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Energia : 862,645 kcal  
So : 2 246,930 mg

## 2019.11.27. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Csirkebecsinált leves**

**Diós tészta**

**Alma**

Energia : 844,100 kcal  
So : 1 895,250 mg  
Cukor : 3,000 g  
Fehérje : 38,112 g  
Zsir : 35,859 g  
- telített zsírsav : 7,153 g  
Szenhidrat : 92,411 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : dió  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

Energia : 844,100 kcal  
So : 1 895,250 mg

## 2019.11.28. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Daragaluska leves**

**Tökfőzelék**

**Vagdalthús**

Energia : 845,510 kcal  
So : 3 170,970 mg  
Fehérje : 37,626 g  
Zsir : 36,582 g  
- telített zsírsav : 8,049 g  
Szenhidrat : 92,818 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Energia : 845,510 kcal  
So : 3 170,970 mg

## 2019.11.29. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Rozmaringos karfiol krémleves pirított zsemlekockával**

**Sajtos csirkemell**

**Burgonya püré**

**Vegyes savanyúság**

Energia : 803,767 kcal  
So : 2 410,142 mg  
Fehérje : 43,493 g  
Zsir : 32,565 g  
- telített zsírsav : 12,793 g  
Szenhidrat : 82,192 g  
KalciumTejtermek : 213,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 803,767 kcal  
So : 2 410,142 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!