

## 2019.12.02. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves  
Lecsós csirkecomb  
Tarhonya köret  
Csemege uborka

Energia : 859,355 kcal  
So : 4 387,705 mg  
Feherje : 40,403 g  
Zsir : 29,315 g  
- telített zsírsav : 4,981 g  
Szenhidrat : 108,228 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

## 2019.12.03. KEDD

Étkezés: Ebéd

Zöldség leves  
Rakott savanyú káposzta

Energia : 801,780 kcal  
So : 3 707,475 mg  
Feherje : 29,802 g  
Zsir : 41,161 g  
- telített zsírsav : 7,840 g  
Szenhidrat : 77,094 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

## 2019.12.04. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves  
Rántott sajt  
Párolt rizs  
Tartár mártás

Energia : 2 002,153 kcal  
So : 5 954,977 mg  
Cukor : 10,000 g  
Feherje : 73,931 g  
Zsir : 122,191 g  
- telített zsírsav : 34,361 g  
Szenhidrat : 148,574 g  
KalciumTejtermek : 858,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

## 2019.12.05. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves  
Sertés sült  
Szilvamártás  
Kuszkusz

Energia : 795,065 kcal  
So : 2 957,072 mg  
Cukor : 10,000 g  
Feherje : 40,704 g  
Zsir : 38,862 g  
- telített zsírsav : 8,608 g  
Szenhidrat : 70,552 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

## 2019.12.06. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Sütőtök krémleves  
Sokmagos csirkemell  
Főtt burgonya  
Vegyes savanyúság

Energia : 1 361,650 kcal  
So : 2 354,937 mg  
Cukor : 20,000 g  
Feherje : 54,366 g  
Zsir : 46,553 g  
- telített zsírsav : 7,830 g  
Szenhidrat : 180,027 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2019.12.02.-2019.12.22.)

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

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás  
Allergen : szezámmag  
Allergen : tej

### 2019.12.07. SZOMBAT

Étkezés: Ebéd

Gomba leves  
Rakott burgonya  
Csemege uborka

Energia : 1 289,630 kcal  
So : 8 704,900 mg  
Fehérje : 45,868 g  
Zsir : 80,546 g  
- telített zsírsav : 18,269 g  
Szenhidrat : 92,771 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

### 2019.12.09. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Zeller leves  
Töltött sertés szelet  
Petrezselymes burgonya  
Cékla

Energia : 1 482,834 kcal  
So : 3 709,335 mg  
Fehérje : 37,344 g  
Zsir : 93,851 g  
- telített zsírsav : 29,665 g  
Szenhidrat : 115,877 g  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

### 2019.12.10. KEDD

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves  
Rántott sertésmáj  
Párolt rizs  
Vegyes savanyúság

Energia : 1 184,805 kcal  
So : 2 523,310 mg  
Fehérje : 41,604 g  
Zsir : 52,943 g  
- telített zsírsav : 6,982 g  
Szenhidrat : 133,634 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### 2019.12.11. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Tárkonyos pulyka raguleves  
Rántott gomba  
Párolt rizs  
Majonézes öntet

Energia : 1 372,223 kcal  
So : 3 180,410 mg  
Fehérje : 43,783 g  
Zsir : 79,143 g  
- telített zsírsav : 8,722 g  
Szenhidrat : 118,527 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

### 2019.12.12. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel  
Cigánypecsenye  
Burgonya köret  
Csemege uborka

Energia : 894,760 kcal  
So : 3 702,745 mg  
Fehérje : 33,727 g  
Zsir : 44,347 g  
- telített zsírsav : 10,011 g  
Szenhidrat : 88,193 g  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2019.12.13. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Paradicsom leves**  
**Töltött csirke**  
**Burgonya püré**  
**Cékla**

Energia : 878,235 kcal  
So : 3 670,162 mg  
Cukor : 12,000 g  
Fehérje : 35,717 g  
Zsir : 27,610 g  
- telített zsírsav : 7,519 g  
Szenhidrat : 120,271 g  
KalciumTejtermek : 57,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

## 2019.12.14. SZOMBAT

Étkezés: Ebéd

**Kapros karfiol leves**  
**Lyoni sertés szelet**  
**Párolt rizs**

Energia : 1 070,425 kcal  
So : 1 898,922 mg  
Fehérje : 35,833 g  
Zsir : 53,349 g  
- telített zsírsav : 7,465 g  
Szenhidrat : 110,170 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

## 2019.12.16. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves**  
**Brünni töltött sertésszelet**  
**Burgonya köret**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 1 191,952 kcal  
So : 2 609,377 mg  
Fehérje : 43,647 g  
Zsir : 56,161 g  
- telített zsírsav : 8,378 g  
Szenhidrat : 126,372 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

## 2019.12.17. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Zöldbab leves**  
**Stefánia vagdalt**  
**Házi tarhonya**  
**Csemege uborka**

Energia : 1 119,254 kcal  
So : 5 820,370 mg  
Fehérje : 48,118 g  
Zsir : 41,623 g  
- telített zsírsav : 6,956 g  
Szenhidrat : 139,268 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## 2019.12.18. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Palóc leves**  
**Rántott camember**  
**Áfonya lekvár**  
**Párolt rizs**

Energia : 1 675,893 kcal  
So : 5 232,425 mg  
Fehérje : 63,719 g  
Zsir : 84,223 g  
- telített zsírsav : 29,842 g  
Szenhidrat : 163,500 g  
KalciumTejtermek : 828,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

---

## 2019.12.19. CSÜTÖRTÖK

---

Étkezés: Ebéd

**Tarhonya leves**

**Vadas szelet**

**Főtt tészta**

Energia : 947,028 kcal  
So : 2 643,532 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 39,921 g  
Zsir : 36,289 g  
- telített zsírsav : 7,646 g  
Szenhidrat : 114,194 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

---

## 2019.12.20. PÉNTEK

---

Étkezés: Ebéd

**Brokkoli krémleves pirított zsemlekocka**

**Paprikás krumpli kolbászal**

**Cékla**

Energia : 1 235,225 kcal  
So : 8 600,792 mg  
Fehérje : 42,282 g  
Zsir : 72,907 g  
- telített zsírsav : 18,044 g  
Szenhidrat : 100,587 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

---