

## 2020.01.01. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Jókai bableves**  
**Sajtos pogácsa**  
**Narancs**

Energia : 872,630 kcal  
So : 1 643,925 mg  
Feherje : 75,100 g  
Zsir : 31,713 g  
- telített zsírsav : 10,614 g  
Szenhidrat : 105,434 g  
KalciumTejtermek : 70,800 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 872,630 kcal  
So : 1 643,925 mg

## 2020.01.02. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Grízgaluska leves**  
**Zöldbab főzelék**  
**Vagdalt**

Energia : 831,380 kcal  
So : 3 081,220 mg  
Feherje : 38,155 g  
Zsir : 35,619 g  
- telített zsírsav : 7,362 g  
Szenhidrat : 90,818 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

Energia : 831,380 kcal  
So : 3 081,220 mg

## 2020.01.03. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Brokkolikrém leves**  
**Roston sült halfilé zöldség raguval**  
**Főtt burgonya**  
**Cékla**

Energia : 827,335 kcal  
So : 2 925,690 mg  
Feherje : 38,316 g  
Zsir : 29,304 g  
- telített zsírsav : 5,806 g  
Szenhidrat : 100,984 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : hal

Energia : 827,335 kcal  
So : 2 925,690 mg

## 2020.01.06. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Vágottborsó leves**  
**Milánói rakott csirke reszelt sajttal**

Energia : 897,890 kcal  
So : 2 715,095 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 45,088 g  
Zsir : 26,186 g  
- telített zsírsav : 6,033 g  
Szenhidrat : 120,248 g  
KalciumTejtermek : 90,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Energia : 897,890 kcal  
So : 2 715,095 mg

## 2020.01.07. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Csurgatott leves**

**Sertésszelet pulykamáj raguval**

**Burgonya köret**

**Csemege uborka**

Energia : 845,416 kcal  
So : 3 841,197 mg  
Fehérje : 41,078 g  
Zsír : 38,243 g  
- telített zsírsav : 6,603 g  
Szenhidrat : 83,033 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Energia : 845,416 kcal  
So : 3 841,197 mg

## 2020.01.08. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves**

**Túrós tészta**

**Kivi**

Energia : 853,458 kcal  
So : 1 880,552 mg  
Fehérje : 41,069 g  
Zsír : 30,433 g  
- telített zsírsav : 9,154 g  
Szenhidrat : 100,981 g  
KalciumTejtermek : 76,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tej

Energia : 853,458 kcal  
So : 1 880,552 mg

## 2020.01.09. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Csontleves vele főtt zöldségekkel, tésztával**

**Zöldborsó főzelék**

**Sertés pörkölt**

Energia : 745,419 kcal  
So : 1 495,255 mg  
Fehérje : 40,367 g  
Zsír : 36,683 g  
- telített zsírsav : 5,822 g  
Szenhidrat : 63,260 g  
KalciumTejtermek : 34,200 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Energia : 745,419 kcal  
So : 1 495,255 mg

## 2020.01.10. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Gyümölcs leves**

**Rántott csirkemell**

**Burgonya püré**

**Cékla**

Energia : 897,950 kcal  
So : 2 778,315 mg  
Cukor : 10,000 g  
Fehérje : 41,084 g  
Zsír : 30,141 g  
- telített zsírsav : 7,869 g  
Szenhidrat : 113,665 g  
KalciumTejtermek : 81,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 897,950 kcal  
So : 2 778,315 mg

## 2020.01.13. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Minestrone leves**  
**Rizseshús**  
**Csemege uborka**

Energia : 752,700 kcal  
So : 3 479,465 mg  
Feherje : 31,122 g  
Zsir : 25,357 g  
- telített zsírsav : 4,252 g  
Szenhidrat : 97,635 g  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 752,700 kcal  
So : 3 479,465 mg

## 2020.01.14. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Csontleves eperlevéllel**  
**Sertés szelet sajtmártással**  
**Bulgur**

Energia : 827,735 kcal  
So : 2 480,630 mg  
Feherje : 41,695 g  
Zsir : 34,466 g  
- telített zsírsav : 9,080 g  
Szenhidrat : 91,294 g  
KalciumTejtermek : 147,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Energia : 827,735 kcal  
So : 2 480,630 mg

## 2020.01.15. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Lencsegulyás**  
**Fahéjas csiga**  
**Alma**

Energia : 885,515 kcal  
So : 594,085 mg  
Cukor : 20,000 g  
Feherje : 74,882 g  
Zsir : 24,355 g  
- telített zsírsav : 6,333 g  
Szenhidrat : 127,721 g  
KalciumTejtermek : 46,800 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : mustár

Energia : 885,515 kcal  
So : 594,085 mg

## 2020.01.16. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Tarhonya leves**  
**Húsgombócok paradicsom mártással**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 883,650 kcal  
So : 1 886,350 mg  
Cukor : 7,000 g  
Feherje : 33,859 g  
Zsir : 29,245 g  
- telített zsírsav : 4,971 g  
Szenhidrat : 118,902 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Energia : 883,650 kcal  
So : 1 886,350 mg

## 2020.01.17. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**  
**Sült halfilé paprikás mártással**  
**Párolt rizs**

Energia : 893,440 kcal  
So : 1 958,495 mg  
Fehérje : 37,730 g  
Zsir : 35,215 g  
- telített zsírsav : 6,068 g  
Szenhidrat : 104,721 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : hal  
Allergen : tej

Energia : 893,440 kcal  
So : 1 958,495 mg

## 2020.01.20. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Karfiol krémleves**  
**Tarhonyáshús pulykacombból**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 832,908 kcal  
So : 1 614,642 mg  
Fehérje : 39,071 g  
Zsir : 32,379 g  
- telített zsírsav : 7,277 g  
Szenhidrat : 95,601 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 832,908 kcal  
So : 1 614,642 mg

## 2020.01.21. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves**  
**Zabpelyhes rakott zöldbab barna rizzsel, darálthússal**

Energia : 858,019 kcal  
So : 1 489,105 mg  
Fehérje : 34,449 g  
Zsir : 38,873 g  
- telített zsírsav : 7,866 g  
Szenhidrat : 91,300 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Energia : 858,019 kcal  
So : 1 489,105 mg

## 2020.01.22. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Frankfurti leves**  
**Kakaós tészta**  
**Narancs**

Energia : 884,575 kcal  
So : 2 838,195 mg  
Cukor : 10,000 g  
Fehérje : 31,776 g  
Zsir : 33,815 g  
- telített zsírsav : 11,127 g  
Szenhidrat : 111,627 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : szója  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 884,575 kcal  
So : 2 838,195 mg

## 2020.01.23. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**  
**Sóska**  
**Főtt tojás**  
**Fél adag burgonya**

Energia : 878,975 kcal  
So : 2 720,882 mg  
Cukor : 10,000 g  
Fehérje : 40,812 g  
Zsir : 43,596 g  
- telített zsírsav : 10,015 g  
Szenhidrat : 78,151 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 878,975 kcal  
So : 2 720,882 mg

## 2020.01.24. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**  
**Rántott sertésszelet**  
**Párolt zöldségek**

Energia : 884,125 kcal  
So : 2 139,135 mg  
Fehérje : 41,655 g  
Zsir : 52,286 g  
- telített zsírsav : 9,948 g  
Szenhidrat : 61,181 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 884,125 kcal  
So : 2 139,135 mg

## 2020.01.27. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves**  
**Sárgarépás csirketokány póréhagymával**  
**Árpagyöngy**

Energia : 853,462 kcal  
So : 1 988,307 mg  
Fehérje : 32,909 g  
Zsir : 35,742 g  
- telített zsírsav : 4,768 g  
Szenhidrat : 99,946 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 853,462 kcal  
So : 1 988,307 mg

## 2020.01.28. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Vegyes zöldségleves**  
**Dubarry csirkemell**  
**Burgonya püré**

Energia : 783,520 kcal  
So : 2 514,087 mg  
Fehérje : 45,489 g  
Zsir : 24,684 g  
- telített zsírsav : 9,663 g  
Szenhidrat : 93,698 g  
KalciumTejtermek : 164,100 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

Energia : 783,520 kcal  
So : 2 514,087 mg

## 2020.01.29. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Becsinált leves**  
**Pizzás csiga**  
**Mandarin**

Energia : 870,225 kcal  
So : 2 161,085 mg  
Fehérje : 71,216 g  
Zsir : 38,241 g  
- telített zsírsav : 10,816 g  
Szenhidrat : 94,150 g  
KalciumTejtermék : 75,600 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Energia : 870,225 kcal  
So : 2 161,085 mg

## 2020.01.30. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Lebbencs leves**  
**Töltött káposzta**

Energia : 827,579 kcal  
So : 2 945,322 mg  
Fehérje : 32,225 g  
Zsir : 41,644 g  
- telített zsírsav : 8,155 g  
Szenhidrat : 79,746 g  
KalciumTejtermék : 24,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Energia : 827,579 kcal  
So : 2 945,322 mg

## 2020.01.31. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Tejfölös zöldbableves gerslivel**  
**Roston sült halfilé citromos mártással**  
**Rizs köret**

Energia : 818,045 kcal  
So : 1 947,310 mg  
Fehérje : 33,852 g  
Zsir : 31,372 g  
- telített zsírsav : 7,332 g  
Szenhidrat : 97,067 g  
KalciumTejtermék : 36,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : hal

Energia : 818,045 kcal  
So : 1 947,310 mg