

2020.01.01. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Jókai bableves
Rántott sajt
Rizs köret
Tartármártás

Energia : 2 166,205 kcal
So : 6 018,175 mg
Cukor : 10,000 g
Feherje : 86,849 g
Zsir : 126,157 g
- telített zsírsav : 36,526 g
Szenhidrat : 168,404 g
KalciumTejtermek : 888,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

2020.01.02. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Grízgaluska leves
Lucskos káposzta füstölt hússal

Energia : 543,810 kcal
So : 1 372,792 mg
Feherje : 23,196 g
Zsir : 20,024 g
- telített zsírsav : 5,036 g
Szenhidrat : 68,211 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej

2020.01.03. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Brokkolikrém leves
Füstölt sajttal-barackkal sült csirkemell
Kuszkusz

Energia : 597,820 kcal
So : 2 257,580 mg
Feherje : 35,855 g
Zsir : 30,229 g
- telített zsírsav : 7,589 g
Szenhidrat : 45,004 g
KalciumTejtermek : 156,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2020.01.06. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves
Rántott sertésszelet
Zöldborsós burgonya püré

Energia : 1 191,540 kcal
So : 2 535,145 mg
Feherje : 48,670 g
Zsir : 55,519 g
- telített zsírsav : 10,887 g
Szenhidrat : 122,581 g
KalciumTejtermek : 57,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

2020.01.07. KEDD

Étkezés: Ebéd

Csurgatott leves
Ananászos csirkemell
Párolt rizs

Energia : 921,666 kcal
So : 1 811,060 mg
Feherje : 41,580 g
Zsir : 38,351 g
- telített zsírsav : 7,038 g
Szenhidrat : 101,436 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2020.01.08. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Rántott cukkini
Rizs köret
Tartármártás

Energia : 1 543,353 kcal
So : 3 484,977 mg
Cukor : 10,000 g
Feherje : 38,151 g
Zsir : 83,651 g
- telített zsírsav : 10,561 g
Szenhidrat : 156,934 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

2020.01.09. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Csontleves vele főtt zöldségekkel, tésztával
Mézes-chilis csirke szárnyak
Kurkumás jázmin rizs

Energia : 665,515 kcal
So : 1 219,835 mg
Mez : 0,500 cu...
Feherje : 9,998 g
Zsir : 29,809 g
- telített zsírsav : 3,399 g
Szenhidrat : 87,242 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

2020.01.10. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Gyümölcs leves
Sült heck
Majonézes kukorica saláta

Energia : 917,085 kcal
So : 1 025,350 mg
Cukor : 15,000 g
Feherje : 38,031 g
Zsir : 39,892 g
- telített zsírsav : 7,819 g
Szenhidrat : 100,787 g
KalciumTejtermek : 60,000 mg
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal

2020.01.13. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Minestrone leves
Cordon bleu
Rizi-bizi
Vegyes savanyúság

Energia : 1 181,215 kcal
So : 3 524,060 mg
Feherje : 51,539 g
Zsir : 50,907 g
- telített zsírsav : 10,923 g
Szenhidrat : 127,109 g
KalciumTejtermek : 131,400 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

2020.01.14. KEDD

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Rakott burgonya
Vegyes savanyúság

Energia : 1 179,780 kcal
So : 6 867,245 mg
Feherje : 43,063 g
Zsir : 71,012 g
- telített zsírsav : 16,926 g
Szenhidrat : 89,009 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tej

2020.01.15. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Lencsegulyás
Rántott karfiol
Petrezselymes burgonya
Tartármártás

Energia : 1 638,060 kcal
So : 2 207,160 mg
Cukor : 10,000 g
Feherje : 52,912 g
Zsir : 85,141 g
- telített zsírsav : 12,085 g
Szenhidrat : 163,105 g
KalciumTejtermek : 42,000 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : mustár

2020.01.16. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Gyömbéres mézes sárgarépa főzelék
Sült csirkemell

Energia : 612,450 kcal
So : 2 803,270 mg
Mez : 0,500 cu...
Feherje : 34,019 g
Zsir : 26,572 g
- telített zsírsav : 3,426 g
Szenhidrat : 58,658 g
KalciumTejtermek : 34,200 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

2020.01.17. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Mediterrán csirkecombfilé
Vajas zöldségek

Energia : 643,720 kcal
So : 1 580,900 mg
Feherje : 40,731 g
Zsir : 36,212 g
- telített zsírsav : 9,385 g
Szenhidrat : 38,119 g
KalciumTejtermek : 90,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

2020.01.20. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Karfiol krémleves
Brünni sertésszelet
Rizs köret

Energia : 1 221,112 kcal
So : 2 562,502 mg
Feherje : 42,542 g
Zsir : 58,625 g
- telített zsírsav : 10,816 g
Szenhidrat : 129,575 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : glutén
Allergen : tej

2020.01.21. KEDD

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Töltött csirkecomb
Főtt burgonya
Párolt sárgarépa

Energia : 816,324 kcal
So : 2 361,422 mg
Fehérje : 32,554 g
Zsir : 33,172 g
- telített zsírsav : 5,563 g
Szenhidrat : 94,874 g
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

2020.01.22. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Frankfurti leves
Rántott gomba
Rizs köret
Majonézes öntet

Energia : 1 554,325 kcal
So : 4 108,720 mg
Fehérje : 42,691 g
Zsir : 91,540 g
- telített zsírsav : 15,600 g
Szenhidrat : 137,386 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

2020.01.23. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Sertés sült tavasziasan
Snidlinges burgonya puré

Energia : 871,465 kcal
So : 2 547,102 mg
Fehérje : 45,869 g
Zsir : 36,274 g
- telített zsírsav : 8,385 g
Szenhidrat : 88,716 g
KalciumTejtermek : 57,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

2020.01.24. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Debreceni sertéstokány
Házi tarhonya

Energia : 1 010,345 kcal
So : 3 709,030 mg
Fehérje : 45,126 g
Zsir : 48,838 g
- telített zsírsav : 8,873 g
Szenhidrat : 97,046 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

2020.01.27. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Lecsós sertésszelet
Petrezselymes rizs

Energia : 931,820 kcal
So : 1 653,970 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 37,092 g
Zsir : 36,623 g
- telített zsírsav : 5,816 g
Szenhidrat : 112,250 g
KalciumTejtermek : 34,200 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2020.01.28. KEDD

Étkezés: Ebéd

Vegyes zöldség leves
Cigánypecsenye
Burgonya köret
Csemege uborka

Energia : 960,430 kcal
So : 4 558,212 mg
Fehérje : 35,322 g
Zsir : 47,393 g
- telített zsírsav : 10,326 g
Szenhidrat : 96,720 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

2020.01.29. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves
Rántott padlizsán
Rizs köret
Majonézes öntet

Energia : 1 504,815 kcal
So : 2 311,685 mg
Fehérje : 38,069 g
Zsir : 87,287 g
- telített zsírsav : 11,625 g
Szenhidrat : 140,154 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

2020.01.30. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Lebbencs leves
Rántott csirkecombfilé
Petrezselymes burgonya
Csemege uborka

Energia : 1 295,329 kcal
So : 4 690,835 mg
Fehérje : 42,840 g
Zsir : 63,595 g
- telített zsírsav : 9,335 g
Szenhidrat : 135,250 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

2020.01.31. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbableves gerslivel
Chilisbab

Energia : 808,425 kcal
So : 1 317,460 mg
Fehérje : 47,127 g
Zsir : 25,077 g
- telített zsírsav : 4,685 g
Szenhidrat : 98,566 g
KalciumTejtermek : 12,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej