

2020.03.02. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves

Pirított csirkemáj

Párolt rizs

Vegyes savanyúság

Energia : 843,860 kcal
So : 2 205,537 mg
Cukor : 8,000 g
Fehérje : 34,242 g
Zsir : 26,089 g
- telített zsírsav : 3,076 g
Szenhidrat : 116,628 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 843,860 kcal
So : 2 205,537 mg

2020.03.03. KEDD

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves

Tavaszi sertés szelet

Főtt burgonya

Csemege uborka

Energia : 882,205 kcal
So : 3 857,705 mg
Fehérje : 41,891 g
Zsir : 30,006 g
- telített zsírsav : 5,099 g
Szenhidrat : 109,702 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 882,205 kcal
So : 3 857,705 mg

2020.03.04. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Nyírségi gombócleves

Darás metélt baracklekvárral

Mandarin

Energia : 896,655 kcal
So : 1 321,085 mg
Fehérje : 34,548 g
Zsir : 26,430 g
- telített zsírsav : 6,622 g
Szenhidrat : 128,690 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej

Energia : 896,655 kcal
So : 1 321,085 mg

2020.03.05. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Lebbencs leves

Finomfőzelék

Csirke vagdalthús

Energia : 880,444 kcal
So : 3 560,095 mg
Fehérje : 43,271 g
Zsir : 25,898 g
- telített zsírsav : 5,034 g
Szenhidrat : 118,526 g
KalciumTejtermek : 45,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Energia : 880,444 kcal
So : 3 560,095 mg

2020.03.06. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Joghurtos gyümölcsleves
Sült halfilé
Kukoricás rizs

Energia : 830,500 kcal
So : 1 813,265 mg
Cukor : 10,000 g
Fehérje : 34,015 g
Zsir : 26,624 g
- telített zsírsav : 4,775 g
Szenhidrat : 112,174 g
KalciumTejtermek : 42,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal

Energia : 830,500 kcal
So : 1 813,265 mg

2020.03.09. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves vele főtt zöldségekkel
Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia : 824,130 kcal
So : 2 685,172 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 40,378 g
Zsir : 22,621 g
- telített zsírsav : 6,386 g
Szenhidrat : 114,625 g
KalciumTejtermek : 90,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Energia : 824,130 kcal
So : 2 685,172 mg

2020.03.10. KEDD

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbableves
Natúr csirkemellfilé zöldfűszeres mártással
Burgonya köret
Cékla

Energia : 829,630 kcal
So : 2 964,847 mg
Fehérje : 40,902 g
Zsir : 27,792 g
- telített zsírsav : 6,277 g
Szenhidrat : 102,414 g
KalciumTejtermek : 69,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 829,630 kcal
So : 2 964,847 mg

2020.03.11. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves
Pizzás csiga
Kivi

Energia : 788,605 kcal
So : 2 406,660 mg
Fehérje : 69,522 g
Zsir : 31,143 g
- telített zsírsav : 9,643 g
Szenhidrat : 90,544 g
KalciumTejtermek : 58,800 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Energia : 788,605 kcal
So : 2 406,660 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2020.03.12. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel
Paradicsomos káposzta
Sertés pörkölt

Energia : 788,326 kcal
So : 2 007,305 mg
Cukor : 8,000 g
Fehérje : 30,882 g
Zsir : 34,259 g
- telített zsírsav : 5,097 g
Szenhidrat : 89,455 g
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 788,326 kcal
So : 2 007,305 mg

2020.03.13. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Olasz zöldségleves
Szezámagos rántott szelet
Burgonya köret
Csemege uborka

Energia : 896,430 kcal
So : 3 757,825 mg
Fehérje : 38,595 g
Zsir : 36,988 g
- telített zsírsav : 6,038 g
Szenhidrat : 100,272 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szezámag

Energia : 896,430 kcal
So : 3 757,825 mg

2020.03.16. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Fokhagymakrém leves
Paprikás-tejfölös csirkecsíkok
Barna rizs

Energia : 895,852 kcal
So : 1 577,532 mg
Fehérje : 34,642 g
Zsir : 38,741 g
- telített zsírsav : 10,156 g
Szenhidrat : 101,957 g
KalciumTejtermek : 72,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 895,852 kcal
So : 1 577,532 mg

2020.03.17. KEDD

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Hentes szelet
Burgonya köret

Energia : 867,001 kcal
So : 2 725,045 mg
Fehérje : 38,965 g
Zsir : 41,209 g
- telített zsírsav : 8,010 g
Szenhidrat : 83,936 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 867,001 kcal
So : 2 725,045 mg

2020.03.18. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Pulyka raguleves
Káposztás kocka
Narancs

Energia : 889,578 kcal
So : 1 994,995 mg
Cukor : 10,000 g
Feherje : 35,913 g
Zsir : 26,572 g
- telített zsírsav : 4,036 g
Szenhidrat : 124,763 g
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 889,578 kcal
So : 1 994,995 mg

2020.03.19. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Zöldborsó főzelék
Sertés sült

Energia : 802,349 kcal
So : 2 496,487 mg
Feherje : 53,474 g
Zsir : 34,262 g
- telített zsírsav : 6,847 g
Szenhidrat : 69,855 g
KalciumTejtermek : 45,600 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 802,349 kcal
So : 2 496,487 mg

2020.03.20. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Ananászos csirkemell
Bulgur

Energia : 884,997 kcal
So : 1 934,322 mg
Feherje : 43,528 g
Zsir : 28,717 g
- telített zsírsav : 5,748 g
Szenhidrat : 117,686 g
KalciumTejtermek : 42,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 884,997 kcal
So : 1 934,322 mg

2020.03.23. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Kapros karfiol leves
Szerb tarhonyáshús
Cékla

Energia : 873,660 kcal
So : 2 493,532 mg
Feherje : 38,569 g
Zsir : 27,642 g
- telített zsírsav : 4,904 g
Szenhidrat : 116,520 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Energia : 873,660 kcal
So : 2 493,532 mg

2020.03.24. KEDD

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Főtt sertésszelet
Meggy mártás
Párolt rizs

Energia : 882,769 kcal
So : 2 025,422 mg
Cukor : 17,000 g
Fehérje : 35,372 g
Zsir : 24,929 g
- telített zsírsav : 6,470 g
Szenhidrat : 127,283 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Energia : 882,769 kcal
So : 2 025,422 mg

2020.03.25. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Betyár leves
Kakaós kalács
Alma

Energia : 885,750 kcal
So : 1 699,195 mg
Cukor : 25,500 g
Fehérje : 69,231 g
Zsir : 32,629 g
- telített zsírsav : 9,244 g
Szenhidrat : 114,172 g
KalciumTejtermek : 92,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : zeller

Energia : 885,750 kcal
So : 1 699,195 mg

2020.03.26. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatésztával
Babfőzelék
Csirkepörkölt

Energia : 734,941 kcal
So : 1 955,520 mg
Fehérje : 43,870 g
Zsir : 25,801 g
- telített zsírsav : 5,108 g
Szenhidrat : 82,324 g
KalciumTejtermek : 24,000 mg
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Energia : 734,941 kcal
So : 1 955,520 mg

2020.03.27. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves
Mediterrán halfilé
Burgonya püré
Vegyes savanyúság

Energia : 827,555 kcal
So : 2 671,595 mg
Fehérje : 43,697 g
Zsir : 33,424 g
- telített zsírsav : 12,320 g
Szenhidrat : 86,467 g
KalciumTejtermek : 243,000 mg
Allergen : hal
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 827,555 kcal
So : 2 671,595 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!