

2020.08.03. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Fokhagymás zöldbab leves
Bácskai rizseshús
Csemege uborka

Energia	: 865,594 kcal
So	: 3 007,245 mg
Feherje	: 32,889 g
Zsir	: 33,467 g
- telített zsírsav	: 5,128 g
Szenhidrat	: 106,122 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
<hr/>	
Energia	: 865,594 kcal
So	: 3 007,245 mg

2020.08.04. KEDD

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Főtt hús
Meggymártás
Párolt rizs

Energia	: 873,045 kcal
So	: 2 433,580 mg
Cukor	: 15,000 g
Feherje	: 37,874 g
Zsir	: 22,401 g
- telített zsírsav	: 5,867 g
Szenhidrat	: 128,390 g
KalciumTejtermek	: 30,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
<hr/>	
Energia	: 873,045 kcal
So	: 2 433,580 mg

2020.08.05. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Nyírségi gombóclevés
Pizzás tekercs
Körte

Energia	: 820,525 kcal
So	: 2 370,160 mg
Feherje	: 69,171 g
Zsir	: 32,338 g
- telített zsírsav	: 9,876 g
Szenhidrat	: 97,341 g
KalciumTejtermek	: 58,800 mg
Allergen	: tej
Allergen	: tojás
Allergen	: zeller
Allergen	: glutén
Allergen	: szója
<hr/>	
Energia	: 820,525 kcal
So	: 2 370,160 mg

2020.08.06. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel
Lencse főzelék
Virslis

Energia	: 893,741 kcal
So	: 3 918,177 mg
Cukor	: 4,000 g
Feherje	: 47,260 g
Zsir	: 43,657 g
- telített zsírsav	: 14,561 g
Szenhidrat	: 77,429 g
KalciumTejtermek	: 36,000 mg
Allergen	: mustár
Allergen	: glutén
Allergen	: tej
Allergen	: zeller
Allergen	: tojás
Allergen	: szója
<hr/>	
Energia	: 893,741 kcal
So	: 3 918,177 mg

2020.08.07. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Vegyes zöldség leves
Mediterrán csirkemell
Burgonya püré

Energia : 887,140 kcal
So : 2 680,587 mg
Fehérje : 47,671 g
Zsír : 34,774 g
- telített zsírsav : 10,308 g
Szenhidrat : 94,629 g
KalciumTejtermek : 207,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Energia : 887,140 kcal
So : 2 680,587 mg

2020.08.10. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves
Lecsós csirkemáj
Petrezselymes rizs
Vitamin saláta

Energia : 855,815 kcal
So : 2 393,897 mg
Fehérje : 38,429 g
Zsír : 29,827 g
- telített zsírsav : 3,483 g
Szenhidrat : 106,902 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 855,815 kcal
So : 2 393,897 mg

2020.08.11. KEDD

Étkezés: Ebéd

Burgonya leves
Tavaszi sertés szelet
Párolt köles
Csemege uborka

Energia : 880,880 kcal
So : 3 805,520 mg
Fehérje : 38,707 g
Zsír : 31,589 g
- telített zsírsav : 5,348 g
Szenhidrat : 110,209 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 880,880 kcal
So : 3 805,520 mg

2020.08.12. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Sertés raguleves
Darás tészta porcukorral
Nektarin

Energia : 782,753 kcal
So : 1 884,010 mg
Cukor : 8,000 g
Fehérje : 35,213 g
Zsír : 20,481 g
- telített zsírsav : 4,360 g
Szenhidrat : 113,520 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Energia : 782,753 kcal
So : 1 884,010 mg

2020.08.13. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Kelkáposzta főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 809,105 kcal
So : 1 998,630 mg
Fehérje : 37,895 g
Zsír : 43,262 g
- telített zsírsav : 6,808 g
Szenhidrat : 67,984 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Energia : 809,105 kcal
So : 1 998,630 mg

2020.08.14. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Gyömbéres sárgarépa krémleves
Szezámagos rántott halfilé
Párolt zöldségek

Energia : 852,070 kcal
So : 2 278,520 mg
Fehérje : 41,421 g
Zsír : 45,550 g
- telített zsírsav : 7,570 g
Szenhidrat : 68,629 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szezámag
Allergen : tojás
Allergen : hal

Energia : 852,070 kcal
So : 2 278,520 mg

2020.08.17. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Zöldséges daragaluska leves
Rakott karfiol baromfi húsból sajttal sütve

Energia : 794,550 kcal
So : 2 249,920 mg
Fehérje : 43,697 g
Zsír : 34,892 g
- telített zsírsav : 11,317 g
Szenhidrat : 78,400 g
KalciumTejtermek : 216,000 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Energia : 794,550 kcal
So : 2 249,920 mg

2020.08.18. KEDD

Étkezés: Ebéd

Hideg meggyleves
Dubarry csirkemell
Barna rizs

Energia : 840,660 kcal
So : 2 111,765 mg
Cukor : 12,000 g
Fehérje : 40,923 g
Zsír : 27,575 g
- telített zsírsav : 8,370 g
Szenhidrat : 106,303 g
KalciumTejtermek : 137,100 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 840,660 kcal
So : 2 111,765 mg

2020.08.19. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Babgulyás
Túrós batyu
Alma**

Energia : 895,885 kcal
So : 1 500,835 mg
Cukor : 23,000 g
Feherje : 84,849 g
Zsir : 27,298 g
- telített zsírsav : 7,295 g
Szenhidrat : 120,275 g
KalciumTejtermek : 75,600 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 895,885 kcal
So : 1 500,835 mg

2020.08.24. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves
Póréhagymás csirkeragu
Házi tarhonya
Csemege uborka**

Energia : 775,604 kcal
So : 3 484,645 mg
Feherje : 36,816 g
Zsir : 29,326 g
- telített zsírsav : 4,727 g
Szenhidrat : 90,722 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Energia : 775,604 kcal
So : 3 484,645 mg

2020.08.25. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Gombakrémleves
Natúr sertésszelet
Kapor mártás
Zöldséges rizs**

Energia : 878,280 kcal
So : 2 951,095 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 38,869 g
Zsir : 29,175 g
- telített zsírsav : 6,542 g
Szenhidrat : 114,002 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Energia : 878,280 kcal
So : 2 951,095 mg

2020.08.26. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Baromfi becsinált leves
Káposztás tészta
Őszibarack**

Energia : 873,470 kcal
So : 1 964,120 mg
Cukor : 7,000 g
Feherje : 35,225 g
Zsir : 25,885 g
- telített zsírsav : 5,765 g
Szenhidrat : 124,059 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej

Energia : 873,470 kcal
So : 1 964,120 mg

2020.08.27. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Zöldbab főzelék
Vagdalthús

Energia : 886,322 kcal
So : 3 304,580 mg
Fehérje : 44,584 g
Zsir : 45,051 g
- telített zsírsav : 9,087 g
Szenhidrat : 76,307 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Energia : 886,322 kcal
So : 3 304,580 mg

2020.08.28. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsom leves
Zöldséges halfilé
Főtt burgonya
Csemege uborka

Energia : 883,655 kcal
So : 4 224,735 mg
Cukor : 15,000 g
Fehérje : 37,147 g
Zsir : 29,567 g
- telített zsírsav : 3,603 g
Szenhidrat : 115,572 g
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : tojás

Energia : 883,655 kcal
So : 4 224,735 mg

2020.08.29. SZOMBAT

Étkezés: Ebéd

Kertész leves
Hentes ragu
Bulgur

Energia : 811,445 kcal
So : 2 724,980 mg
Fehérje : 37,686 g
Zsir : 30,862 g
- telített zsírsav : 5,995 g
Szenhidrat : 100,055 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Energia : 811,445 kcal
So : 2 724,980 mg