

2020.10.05. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Sertés rizseshús
Cékla

Energia : 772,090 kcal
So : 1 958,965 mg
Fehérje : 32,582 g
Zsir : 21,703 g
- telített zsírsav : 3,725 g
Szenhidrat : 109,610 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Energia : 772,090 kcal
So : 1 958,965 mg

2020.10.06. KEDD

Étkezés: Ebéd

Gomba krémleves
Sajtos csirkemell csíkok
Főtt burgonya

Energia : 858,845 kcal
So : 2 068,830 mg
Fehérje : 46,798 g
Zsir : 39,792 g
- telített zsírsav : 12,249 g
Szenhidrat : 76,834 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 858,845 kcal
So : 2 068,830 mg

2020.10.07. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Túrós tészta
Körte

Energia : 775,373 kcal
So : 1 440,642 mg
Fehérje : 38,258 g
Zsir : 22,331 g
- telített zsírsav : 8,132 g
Szenhidrat : 103,921 g
KalciumTejtermek : 76,000 mg
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Energia : 775,373 kcal
So : 1 440,642 mg

2020.10.08. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Karalábé főzelék
Húsgombóc

Energia : 874,455 kcal
So : 1 880,907 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 42,641 g
Zsir : 34,167 g
- telített zsírsav : 6,378 g
Szenhidrat : 98,010 g
KalciumTejtermek : 34,200 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : tej

Energia : 874,455 kcal
So : 1 880,907 mg

2020.10.09. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Szezámagos rántott halfilé
Párolt zöldségek

Energia : 724,520 kcal
So : 1 969,200 mg
Cukor : 10,000 g
Feherje : 41,236 g
Zsir : 27,032 g
- telített zsírsav : 3,405 g
Szenhidrat : 79,040 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : szezámag
Allergen : hal

Energia : 724,520 kcal
So : 1 969,200 mg

2020.10.12. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Kapros karfiol leves
Tejfölös pulykatokány
Bulgur

Energia : 850,255 kcal
So : 1 528,017 mg
Feherje : 36,500 g
Zsir : 35,430 g
- telített zsírsav : 6,795 g
Szenhidrat : 100,859 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Energia : 850,255 kcal
So : 1 528,017 mg

2020.10.13. KEDD

Étkezés: Ebéd

Burgonyakrém leves
Csirkemájás sertés szelet
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 883,755 kcal
So : 3 457,762 mg
Feherje : 42,120 g
Zsir : 22,576 g
- telített zsírsav : 4,662 g
Szenhidrat : 126,102 g
KalciumTejtermek : 34,200 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 883,755 kcal
So : 3 457,762 mg

2020.10.14. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Beccsinált leves
Pizzás csiga
Szőlő

Energia : 804,935 kcal
So : 2 395,160 mg
Feherje : 68,752 g
Zsir : 29,335 g
- telített zsírsav : 9,099 g
Szenhidrat : 100,049 g
KalciumTejtermek : 52,800 mg
Allergen : szója
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Energia : 804,935 kcal
So : 2 395,160 mg

2020.10.15. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves
Zöldborsó főzelék
Virslis

Energia : 898,474 kcal
So : 4 028,345 mg
Feherje : 46,216 g
Zsir : 44,554 g
- telített zsírsav : 14,168 g
Szenhidrat : 77,632 g
KalciumTejtermek : 34,200 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : szója

Energia : 898,474 kcal
So : 4 028,345 mg

2020.10.16. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Meggyleves
Grillezett csirkemellfilé
Vajas burgonya

Energia : 848,705 kcal
So : 461,250 mg
Cukor : 20,000 mg
Feherje : 34,861 g
Zsir : 35,092 g
- telített zsírsav : 7,338 g
Szenhidrat : 96,013 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 848,705 kcal
So : 461,250 mg

2020.10.19. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbab leves
Pirított csirkemáj
Barna rizs
Vegyes savanyúság

Energia : 812,299 kcal
So : 1 491,897 mg
Feherje : 34,654 g
Zsir : 26,934 g
- telített zsírsav : 5,241 g
Szenhidrat : 107,309 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Energia : 812,299 kcal
So : 1 491,897 mg

2020.10.20. KEDD

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Darálthúsos rakott brokkoli sajttal sütve

Energia : 792,072 kcal
So : 1 505,932 mg
Feherje : 40,079 g
Zsir : 38,711 g
- telített zsírsav : 10,560 g
Szenhidrat : 69,376 g
KalciumTejtermek : 156,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Energia : 792,072 kcal
So : 1 505,932 mg

2020.10.21. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Nyírségi gombóclevés
Lekváros bukta

Energia : 754,475 kcal
So : 1 444,585 mg
Cukor : 10,000 g
Feherje : 62,566 g
Zsir : 20,847 g
- telített zsírsav : 6,340 g
Szenhidrat : 114,296 g
KalciumTejtermek : 58,200 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Energia : 754,475 kcal
So : 1 444,585 mg

2020.10.22. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Fokhagymakrém leves
Lencse főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 843,943 kcal
So : 1 638,315 mg
Cukor : 4,000 g
Feherje : 48,737 g
Zsir : 32,644 g
- telített zsírsav : 9,165 g
Szenhidrat : 89,760 g
KalciumTejtermek : 72,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár

Energia : 843,943 kcal
So : 1 638,315 mg

2020.10.26. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Baromfi vagdalthús
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 790,944 kcal
So : 3 222,820 mg
Feherje : 34,004 g
Zsir : 20,999 g
- telített zsírsav : 3,515 g
Szenhidrat : 115,219 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Energia : 790,944 kcal
So : 3 222,820 mg

2020.10.27. KEDD

Étkezés: Ebéd

Gyümölcs leves
Magyaros sertés szelet
Petrezselymes burgonya
Vegyes savanyúság

Energia : 803,150 kcal
So : 918,690 mg
Cukor : 20,000 g
Feherje : 32,762 g
Zsir : 27,673 g
- telített zsírsav : 6,837 g
Szenhidrat : 104,019 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 803,150 kcal
So : 918,690 mg

2020.10.28. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Babgulyás
Mákos tészta
Alma

Energia : 888,835 kcal
So : 1 797,460 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 42,129 g
Zsir : 28,441 g
- telített zsírsav : 4,931 g
Szenhidrat : 116,125 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Energia : 888,835 kcal
So : 1 797,460 mg

2020.10.29. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Grizgaluska leves
Zöldbab főzelék
Natúr csirkemell

Energia : 799,085 kcal
So : 1 488,530 mg
Fehérje : 41,391 g
Zsir : 39,947 g
- telített zsírsav : 7,001 g
Szenhidrat : 68,893 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Energia : 799,085 kcal
So : 1 488,530 mg

2020.10.30. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Brokkolikrém leves
Citromos halfilé
Burgonya püré

Energia : 831,725 kcal
So : 1 846,845 mg
Fehérje : 36,664 g
Zsir : 37,430 g
- telített zsírsav : 14,288 g
Szenhidrat : 84,635 g
KalciumTejtermek : 123,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : hal

Energia : 831,725 kcal
So : 1 846,845 mg