

## 2020.10.05. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**  
**Ínyenc sertésborda**  
**Petrezselymes burgonya**  
**Alma paprika**

Energia : 855,095 kcal  
So : 2 296,855 mg  
Fehérje : 37,074 g  
Zsir : 37,029 g  
- telített zsírsav : 5,055 g  
Szenhidrat : 91,944 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

## 2020.10.06. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Gomba krémleves**  
**Göngyölt sertésszelet**  
**Rizi-bizi**  
**Cékla**

Energia : 1 069,285 kcal  
So : 2 830,155 mg  
Fehérje : 41,086 g  
Zsir : 49,423 g  
- telített zsírsav : 9,371 g  
Szenhidrat : 113,293 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

## 2020.10.07. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Gulyás leves**  
**Rántott sajt**  
**Rizs köret**  
**Tartár mártás**

Energia : 1 957,548 kcal  
So : 5 119,067 mg  
Cukor : 10,000 g  
Fehérje : 71,641 g  
Zsir : 118,321 g  
- telített zsírsav : 33,782 g  
Szenhidrat : 148,414 g  
KalciumTejtermek : 858,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

## 2020.10.08. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**  
**Parasztos csirkemell**  
**Burgonya püré**  
**Csemege uborka**

Energia : 949,440 kcal  
So : 5 683,787 mg  
Fehérje : 48,575 g  
Zsir : 42,932 g  
- telített zsírsav : 11,872 g  
Szenhidrat : 90,308 g  
KalciumTejtermek : 57,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

## 2020.10.09. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Paradicsom leves**  
**Eszterházy sertés szelet**  
**Főtt tészta**

Energia : 1 068,335 kcal  
So : 3 012,485 mg  
Cukor : 10,000 g  
Fehérje : 45,116 g  
Zsir : 40,960 g  
- telített zsírsav : 8,516 g  
Szenhidrat : 130,040 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.10.05.-2020.11.01.)

B menü , Felnőtt 19-69  
Korcsoport: Felnőtt 19-69

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : mustár

### 2020.10.12. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Kapros karfiol leves

Sült csirkecomb

Rozmaringos burgonya köret

Energia : 855,985 kcal  
So : 1 527,922 mg  
Feherje : 33,048 g  
Zsir : 43,503 g  
- telített zsírsav : 6,146 g  
Szenhidrat : 81,190 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### 2020.10.13. KEDD

Étkezés: Ebéd

Burgonyakrém leves

Rakott kelkáposzta

Energia : 748,505 kcal  
So : 1 578,220 mg  
Feherje : 35,869 g  
Zsir : 24,499 g  
- telített zsírsav : 6,523 g  
Szenhidrat : 94,565 g  
KalciumTejtermek : 70,200 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### 2020.10.14. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves

Rántott gomba

Rizs köret

Tartár mártás

Energia : 1 499,310 kcal  
So : 2 758,535 mg  
Cukor : 10,000 g  
Feherje : 45,227 g  
Zsir : 84,466 g  
- telített zsírsav : 12,441 g  
Szenhidrat : 137,330 g  
KalciumTejtermek : 48,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

### 2020.10.15. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves

Cigánypecsenye

Burgonya köret

Csemege uborka

Energia : 1 012,275 kcal  
So : 4 160,435 mg  
Feherje : 37,290 g  
Zsir : 49,379 g  
- telített zsírsav : 10,986 g  
Szenhidrat : 103,019 g  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás

### 2020.10.16. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Meggyleves

Sonkával-sajttal sült sertésszelet

Rizs köret

Energia : 710,860 kcal  
So : 1 051,515 mg  
Cukor : 20,000 g  
Feherje : 35,785 g  
Zsir : 31,096 g  
- telített zsírsav : 9,530 g  
Szenhidrat : 70,394 g  
KalciumTejtermek : 126,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2020.10.19. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Tejfölös zöldbableves**  
**Dubarry sertésszelet**  
**Burgonya püré**

Energia : 901,235 kcal  
So : 2 544,110 mg  
Fehérje : 42,260 g  
Zsír : 39,867 g  
- telített zsírsav : 13,874 g  
Szenhidrat : 91,877 g  
KalciumTejtermek : 200,100 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

## 2020.10.20. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves**  
**Milánói sertésborda reszelt sajttal**

Energia : 1 024,667 kcal  
So : 2 722,885 mg  
Fehérje : 48,881 g  
Zsír : 39,308 g  
- telített zsírsav : 7,827 g  
Szenhidrat : 118,971 g  
KalciumTejtermek : 60,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## 2020.10.21. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Nyírségi gombóclevés**  
**Rántott csirkeemell**  
**Rizs köret**  
**Káposzta saláta**

Energia : 1 473,395 kcal  
So : 3 302,110 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 57,996 g  
Zsír : 72,190 g  
- telített zsírsav : 10,081 g  
Szenhidrat : 145,742 g  
KalciumTejtermek : 24,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tej

## 2020.10.22. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Fokhagymakrém leves**  
**Zöldésges csirkeragu**  
**Rizs**  
**Alma paprika**

Energia : 872,297 kcal  
So : 3 123,447 mg  
Fehérje : 34,469 g  
Zsír : 33,176 g  
- telített zsírsav : 7,030 g  
Szenhidrat : 107,828 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

## 2020.10.26. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves**  
**Fokhagymás chilis csirkecombfilé**  
**Burgonya püré**  
**Vitamin saláta**

Energia : 720,149 kcal  
So : 1 688,635 mg  
Fehérje : 34,289 g  
Zsír : 27,745 g  
- telített zsírsav : 6,980 g  
Szenhidrat : 81,098 g  
KalciumTejtermek : 57,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2020.10.27. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Gyümölcs leves**  
**Cordon bleu**  
**Rizs köret**  
**Csemege uborka**

Energia : 1 165,400 kcal  
So : 5 064,962 mg  
Cukor : 20,000 g  
Fehérje : 49,460 g  
Zsir : 42,037 g  
- telített zsírsav : 11,951 g  
Szenhidrat : 145,962 g  
KalciumTejtermek : 167,400 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tojás

## 2020.10.28. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Babgulyás**  
**Rántott karfiol**  
**Barna rizs**  
**Majonéz**

Energia : 1 529,275 kcal  
So : 2 156,135 mg  
Fehérje : 44,494 g  
Zsir : 81,587 g  
- telített zsírsav : 9,442 g  
Szenhidrat : 153,573 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

## 2020.10.29. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Grízgaluska leves**  
**Töltött káposzta**

Energia : 705,185 kcal  
So : 2 815,247 mg  
Fehérje : 32,864 g  
Zsir : 31,201 g  
- telített zsírsav : 6,840 g  
Szenhidrat : 72,975 g  
KalciumTejtermek : 24,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

## 2020.10.30. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Brokkolikrém leves**  
**Sült heck**  
**Vajas burgonya**

Energia : 805,785 kcal  
So : 1 548,345 mg  
Fehérje : 34,984 g  
Zsir : 34,826 g  
- telített zsírsav : 7,506 g  
Szenhidrat : 86,770 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal