

2017.09.01. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Bazsalikomos paradicsomleves
Zöldséges halfilé
Főtt burgonya

Energia : 845,495 kcal
So : 2 301,110 mg
Cukor : 15,000 g
Feherje : 36,162 g
Zsir : 26,518 g
- telített zsírsav : 3,287 g
Szenhidrat : 113,982 g
Allergen : glutén
Allergen : hal
Allergen : tojás

2017.09.04. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves
Tarhonyáshús
Kovászos uborka

Energia : 823,698 kcal
So : 3 972,892 mg
Feherje : 39,646 g
Zsir : 28,581 g
- telített zsírsav : 5,167 g
Szenhidrat : 101,448 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

2017.09.05. KEDD

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves
Almás csirkemell
Barna rizs

Energia : 892,920 kcal
So : 1 802,470 mg
Feherje : 44,920 g
Zsir : 25,866 g
- telített zsírsav : 3,467 g
Szenhidrat : 120,088 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

2017.09.06. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves
Diós tészta
Nektarin

Energia : 888,508 kcal
So : 1 827,577 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 36,979 g
Zsir : 33,859 g
- telített zsírsav : 5,488 g
Szenhidrat : 107,719 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : dió
Allergen : zeller

2017.09.07. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Kapros tökfőzelék
Vagdalthús

Energia : 894,061 kcal
So : 3 175,670 mg
Feherje : 37,277 g
Zsir : 51,433 g
- telített zsírsav : 9,986 g
Szenhidrat : 72,044 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

2017.09.08. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával
Grillezett csirkemell csíkok
Fél adag köles
Fél adag rizs
Csemege uborka

Energia : 788,842 kcal
So : 4 239,377 mg
Fehérje : 39,014 g
Zsir : 30,628 g
- telített zsírsav : 6,016 g
Szenhidrat : 88,602 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.09.11. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves
Pirított csirkemáj
Burgonya püré
Vitamin saláta

Energia : 803,615 kcal
So : 2 059,672 mg
Fehérje : 37,747 g
Zsir : 28,566 g
- telített zsírsav : 6,143 g
Szenhidrat : 97,226 g
KalciumTejtermek : 57,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

2017.09.12. KEDD

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel
Zöldfűszeres sertésszelet
Párolt rizs
Csemege uborka

Energia : 755,745 kcal
So : 3 848,635 mg
Fehérje : 31,500 g
Zsir : 30,954 g
- telített zsírsav : 5,057 g
Szenhidrat : 85,763 g
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén

2017.09.13. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Palóc leves
Burgonyás tészta
Vegyes savanyúság

Energia : 839,288 kcal
So : 1 683,460 mg
Fehérje : 34,872 g
Zsir : 22,725 g
- telített zsírsav : 5,352 g
Szenhidrat : 122,045 g
KalciumTejtermek : 24,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

2017.09.14. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Kelkáposzta főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 779,949 kcal
So : 2 034,220 mg
Fehérje : 37,459 g
Zsir : 36,372 g
- telített zsírsav : 5,467 g
Szenhidrat : 76,314 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

2017.09.15. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Zöldség leves
Lecsós halfilé
Petrezselymes burgonya

Energia : 867,020 kcal
So : 2 030,207 mg
Fehérje : 36,868 g
Zsír : 34,349 g
- telített zsírsav : 4,128 g
Szenhidrat : 101,017 g
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : glutén
Allergen : hal

2017.09.18. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Zeller leves
Kukoricás csirkeragu
Házi tarhonya

Energia : 870,264 kcal
So : 2 532,270 mg
Fehérje : 39,306 g
Zsír : 33,065 g
- telített zsírsav : 5,305 g
Szenhidrat : 103,427 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

2017.09.19. KEDD

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves
Mexikói sertésszelet
Petrezselymes rizs

Energia : 870,640 kcal
So : 1 932,832 mg
Fehérje : 36,128 g
Zsír : 33,600 g
- telített zsírsav : 5,384 g
Szenhidrat : 104,277 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

2017.09.20. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Bakonyi betyár leves
Fahéjas csiga
Őszibarack

Energia : 865,840 kcal
So : 1 267,070 mg
Cukor : 33,000 g
Fehérje : 65,880 g
Zsír : 33,540 g
- telített zsírsav : 9,509 g
Szenhidrat : 109,833 g
KalciumTejtermek : 64,200 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

2017.09.21. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Csontleves eperlevéllel
Babfőzelék
Sertés sült

Energia : 840,411 kcal
So : 2 011,865 mg
Fehérje : 45,348 g
Zsír : 39,187 g
- telített zsírsav : 7,189 g
Szenhidrat : 76,632 g
KalciumTejtermek : 24,000 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.09.22. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves

Ananászos csirkemell

Bulgur

Energia : 869,640 kcal
So : 2 212,600 mg
Cukor : 15,000 g
Feherje : 43,024 g
Zsir : 23,240 g
- telített zsírsav : 4,820 g
Szenhidrat : 126,719 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

2017.09.25. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves

Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia : 872,950 kcal
So : 2 811,772 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 41,458 g
Zsir : 27,527 g
- telített zsírsav : 7,549 g
Szenhidrat : 114,661 g
KalciumTejtermek : 90,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

2017.09.26. KEDD

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves

Natúr csirkemell

Sárgarépás rizs

Vitamin saláta

Energia : 851,599 kcal
So : 3 457,885 mg
Feherje : 39,211 g
Zsir : 29,248 g
- telített zsírsav : 3,391 g
Szenhidrat : 106,587 g
Allergen : glutén
Allergen : kén-dioxid
Allergen : tojás

2017.09.27. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Becsinált leves

Rizsfelfűjt

Alma kompót

Energia : 891,425 kcal
So : 1 724,222 mg
Cukor : 15,000 g
Feherje : 34,474 g
Zsir : 24,438 g
- telített zsírsav : 9,218 g
Szenhidrat : 131,623 g
KalciumTejtermek : 178,200 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

2017.09.28. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Köménymag leves pirított zsemlekockával

Burgonya főzelék

Virsli

Energia : 858,953 kcal
So : 3 323,080 mg
Feherje : 33,181 g
Zsir : 40,444 g
- telített zsírsav : 14,758 g
Szenhidrat : 89,778 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Allergen : tej
Allergen : szója

2017.09.29. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Gyümölcs leves

Rántott halfilé

Zöldséges kuskusz

Energia : 894,060 kcal
So : 1 952,212 mg
Cukor : 20,000 g
Fehérje : 34,716 g
Zsir : 44,195 g
- telített zsírsav : 7,355 g
Szenhidrat : 88,166 g
KalciumTejtermek : 36,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : hal