

## 2020.10.05. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó leves  
Sertés rizseshús  
Cékla

Energia	: 851,240 kcal
So	: 1 574,995 mg
Feherje	: 35,450 g
Zsir	: 25,511 g
- telített zsírsav	: 4,301 g
Szenhidrat	: 117,681 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
Energia	: 851,240 kcal
So	: 1 574,995 mg

## 2020.10.06. KEDD

Étkezés: Ebéd

Gomba krémleves  
Sajtos csirkemell csíkok  
Főtt burgonya

Energia	: 708,825 kcal
So	: 2 050,080 mg
Feherje	: 43,048 g
Zsir	: 38,494 g
- telített zsírsav	: 11,990 g
Szenhidrat	: 46,834 g
KalciumTejtermek	: 240,000 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Energia	: 708,825 kcal
So	: 2 050,080 mg

## 2020.10.07. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves  
Túrós tészta  
Körte

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

## 2020.10.08. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves  
Karábábé főzelék  
Húsgombóc

Energia	: 847,395 kcal
So	: 1 880,907 mg
Cukor	: 5,000 g
Feherje	: 42,641 g
Zsir	: 31,173 g
- telített zsírsav	: 6,051 g
Szenhidrat	: 98,010 g
KalciumTejtermek	: 34,200 mg
Allergen	: tojás
Allergen	: glutén
Allergen	: zeller
Allergen	: tej
Energia	: 847,395 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 : tej  
Allergen : glutén  
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 : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

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

## 2020.10.15. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Daragaluska leves**  
**Zöldborsó főzelék**  
**Virslis**

Energia : 801,324 kcal  
So : 4 016,420 mg  
Fehérje : 45,751 g  
Zsir : 34,209 g  
- telített zsírsav : 12,984 g  
Szenhidrat : 77,199 g  
KalciumTejtermek : 34,200 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : szója

Energia : 801,324 kcal  
So : 4 016,420 mg

## 2020.10.16. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Meggyleves**  
**Grillezett csirkemellfilé**  
**Vajas burgonya**

Energia : 848,705 kcal  
So : 461,250 mg  
Cukor : 20,000 mg  
Fehérje : 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 zöldbableves**  
**Pirított csirkemáj**  
**Barna rizs**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 841,485 kcal  
So : 1 498,622 mg  
Fehérje : 35,000 g  
Zsir : 29,514 g  
- telített zsírsav : 5,867 g  
Szenhidrat : 108,423 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 841,485 kcal  
So : 1 498,622 mg

## 2020.10.20. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Karalábé leves**  
**Darálthúsos rakott brokkoli sajttal sütve**

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

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

## 2020.10.21. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Nyírségi gombócleves**  
**Lekváros bukta**

Energia : 840,555 kcal  
So : 1 544,585 mg  
Cukor : 10,000 g  
Feherje : 62,586 g  
Zsir : 30,339 g  
- telített zsírsav : 9,576 g  
Szenhidrat : 114,336 g  
KalciumTejtermek : 58,200 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Energia : 840,555 kcal  
So : 1 544,585 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 : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
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

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## 2020.10.28. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Babgulyás**  
**Mákos tészta**  
**Alma**

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

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

## 2020.10.29. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Grízgaluska leves**  
**Zöldbab főzelék**  
**Natúr csirkemell**

Energia : 799,085 kcal  
So : 1 488,530 mg  
Feherje : 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 : zeller  
Allergen : tojás

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  
Feherje : 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