

## 2020.08.31. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Lestyános karalábé leves  
Tarhonyáshús  
Kovászos uborka

Energia : 898,358 kcal  
So : 3 481,392 mg  
Feherje : 39,776 g  
Zsir : 36,595 g  
- telített zsírsav : 6,039 g  
Szenhidrat : 101,868 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 898,358 kcal  
So : 3 481,392 mg

## 2020.09.01. KEDD

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves  
Almás csirkemell  
Barna rizs

Energia : 896,370 kcal  
So : 1 822,345 mg  
Feherje : 45,040 g  
Zsir : 25,881 g  
- telített zsírsav : 3,469 g  
Szenhidrat : 120,788 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 896,370 kcal  
So : 1 822,345 mg

## 2020.09.02. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Gulyás leves  
Diós tészta  
Nektarin

Energia : 870,298 kcal  
So : 1 812,302 mg  
Cukor : 3,000 g  
Feherje : 37,054 g  
Zsir : 31,815 g  
- telített zsírsav : 5,269 g  
Szenhidrat : 107,638 g  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : dió  
Allergen : zeller

Energia : 870,298 kcal  
So : 1 812,302 mg

## 2020.09.03. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Tojásleves  
Kaprok tökfőzelék  
Vagdalthús pogácsa

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

Energia : 894,061 kcal  
So : 3 175,670 mg

## 2020.09.04. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával**  
**Csirkemell csíkok zöldfűszeres mártással**  
**Párolt köles**  
**Vitamin saláta**

Energia : 720,415 kcal  
So : 3 472,277 mg  
Feherje : 41,615 g  
Zsir : 23,626 g  
- telített zsírsav : 6,656 g  
Szenhidrat : 85,371 g  
KalciumTejtermek : 81,600 mg  
Allergen : kén-dioxid  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 720,415 kcal  
So : 3 472,277 mg

## 2020.09.07. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves**  
**Pirított csirkemáj**  
**Párolt rizs**  
**Csemege uborka**

Energia : 874,995 kcal  
So : 3 801,672 mg  
Feherje : 36,447 g  
Zsir : 31,058 g  
- telített zsírsav : 3,644 g  
Szenhidrat : 110,866 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 874,995 kcal  
So : 3 801,672 mg

## 2020.09.08. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Paradicsom leves finommetélttel**  
**Rozmaringos sertésszelet**  
**Burgonya püré**  
**Cékla**

Energia : 863,220 kcal  
So : 3 401,725 mg  
Cukor : 15,000 g  
Feherje : 35,229 g  
Zsir : 31,757 g  
- telített zsírsav : 8,038 g  
Szenhidrat : 107,234 g  
KalciumTejtermek : 57,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 863,220 kcal  
So : 3 401,725 mg

## 2020.09.09. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Palóc leves**  
**Fahéjas csiga**  
**Őszibarack**

Energia : 784,973 kcal  
So : 913,875 mg  
Cukor : 23,000 g  
Feherje : 62,360 g  
Zsir : 23,214 g  
- telített zsírsav : 6,500 g  
Szenhidrat : 116,608 g  
KalciumTejtermek : 58,200 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Energia : 784,973 kcal  
So : 913,875 mg

## 2020.09.10. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves  
Spenót  
Tojás  
Fél adag burgonya

Energia : 868,610 kcal  
So : 2 835,492 mg  
Fehérje : 43,102 g  
Zsir : 43,591 g  
- telített zsírsav : 8,072 g  
Szenhidrat : 75,450 g  
KalciumTejtermek : 34,200 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Energia : 868,610 kcal  
So : 2 835,492 mg

## 2020.09.11. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

Gyümölcs leves  
Lecsós halfilé  
Petrezselymes burgonya

Energia : 845,650 kcal  
So : 1 334,907 mg  
Cukor : 20,000 g  
Fehérje : 33,290 g  
Zsir : 30,301 g  
- telített zsírsav : 5,654 g  
Szenhidrat : 108,170 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal

Energia : 845,650 kcal  
So : 1 334,907 mg

## 2020.09.14. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Zeller leves  
Paprikás csirketokány  
Bulgur

Energia : 875,379 kcal  
So : 2 094,730 mg  
Fehérje : 39,819 g  
Zsir : 32,459 g  
- telített zsírsav : 6,807 g  
Szenhidrat : 110,660 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Energia : 875,379 kcal  
So : 2 094,730 mg

## 2020.09.15. KEDD

Étkezés: Ebéd

Magyaros karfiol leves  
Mexikói sertésszelet  
Petrezselymes rizs

Energia : 866,950 kcal  
So : 1 956,582 mg  
Fehérje : 36,833 g  
Zsir : 31,719 g  
- telített zsírsav : 5,168 g  
Szenhidrat : 106,837 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 866,950 kcal  
So : 1 956,582 mg

## 2020.09.16. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Bakonyi betyár leves**  
**Burgonyás tészta**  
**Vegyes savanyúság**

Energia : 868,505 kcal  
So : 1 952,855 mg  
Fehérje : 39,211 g  
Zsír : 28,193 g  
- telített zsírsav : 6,649 g  
Szenhidrat : 112,540 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

Energia : 868,505 kcal  
So : 1 952,855 mg

## 2020.09.17. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Csontleves eperlevéllel**  
**Babfőzelék**  
**Sertés sült**

Energia : 759,231 kcal  
So : 2 011,865 mg  
Fehérje : 45,348 g  
Zsír : 30,205 g  
- telített zsírsav : 6,208 g  
Szenhidrat : 76,632 g  
KalciumTejtermek : 24,000 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 759,231 kcal  
So : 2 011,865 mg

## 2020.09.18. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Zöldség krémleves**  
**Ananászos csirkemell**  
**Burgonya püré**

Energia : 881,470 kcal  
So : 2 054,212 mg  
Fehérje : 40,463 g  
Zsír : 36,994 g  
- telített zsírsav : 11,068 g  
Szenhidrat : 95,431 g  
KalciumTejtermek : 129,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Energia : 881,470 kcal  
So : 2 054,212 mg

## 2020.09.21. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

**Daragaluska leves**  
**Bolognai spagetti reszelt sajttal**

Energia : 852,070 kcal  
So : 2 506,772 mg  
Cukor : 5,000 g  
Fehérje : 41,188 g  
Zsír : 25,337 g  
- telített zsírsav : 6,790 g  
Szenhidrat : 114,661 g  
KalciumTejtermek : 90,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

Energia : 852,070 kcal  
So : 2 506,772 mg

## 2020.09.22. KEDD

Étkezés: Ebéd

**Zöldbab leves**  
**Natúr csirkemell sajtmártással**  
**Főtt burgonya**

Energia : 882,934 kcal  
So : 2 542,495 mg  
Feherje : 47,462 g  
Zsir : 33,025 g  
- telített zsírsav : 9,001 g  
Szenhidrat : 97,677 g  
KalciumTejtermek : 207,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Energia : 882,934 kcal  
So : 2 542,495 mg

## 2020.09.23. SZERDA

Étkezés: Ebéd

**Legényfogó leves**  
**Darás tészta**  
**Alma kompót**

Energia : 745,015 kcal  
So : 1 719,712 mg  
Cukor : 5,000 g  
Feherje : 35,050 g  
Zsir : 19,734 g  
- telített zsírsav : 4,833 g  
Szenhidrat : 107,183 g  
KalciumTejtermek : 30,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 745,015 kcal  
So : 1 719,712 mg

## 2020.09.24. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

**Gomba leves**  
**Burgonya főzelék**  
**Virslis**

Energia : 820,753 kcal  
So : 3 320,170 mg  
Feherje : 34,837 g  
Zsir : 37,193 g  
- telített zsírsav : 13,454 g  
Szenhidrat : 85,532 g  
KalciumTejtermek : 24,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : szója

Energia : 820,753 kcal  
So : 3 320,170 mg

## 2020.09.25. PÉNTEK

Étkezés: Ebéd

**Bazsalikomos paradicsom leves**  
**Szezámagos rántott halfilé**  
**Zöldséges kuszkusz**  
**Joghurtos öntet**

Energia : 834,030 kcal  
So : 2 038,350 mg  
Cukor : 12,000 g  
Feherje : 37,294 g  
Zsir : 38,082 g  
- telített zsírsav : 5,238 g  
Szenhidrat : 84,612 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : szezámag  
Allergen : glutén  
Allergen : hal  
Allergen : tojás

Energia : 834,030 kcal  
So : 2 038,350 mg

## 2020.09.28. HÉTFŐ

Étkezés: Ebéd

Zeller leves

Brassói aprópecsenye

Párolt rizs

Vegyes savanyúság

Energia : 866,455 kcal  
So : 1 156,687 mg  
Feherje : 31,704 g  
Zsir : 37,410 g  
- telített zsírsav : 5,608 g  
Szenhidrat : 98,629 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Energia : 866,455 kcal  
So : 1 156,687 mg

## 2020.09.29. KEDD

Étkezés: Ebéd

Őszi zöldségleves

Mustáros csirkemell

Házi tarhonya

Energia : 893,880 kcal  
So : 1 878,037 mg  
Feherje : 45,918 g  
Zsir : 35,008 g  
- telített zsírsav : 8,279 g  
Szenhidrat : 98,751 g  
KalciumTejtermek : 36,000 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tej  
Allergen : mustár

Energia : 893,880 kcal  
So : 1 878,037 mg

## 2020.09.30. SZERDA

Étkezés: Ebéd

Húsgombóc leves

Lekváros bukta

Szőlő

Energia : 898,880 kcal  
So : 927,560 mg  
Cukor : 17,000 g  
Feherje : 59,236 g  
Zsir : 26,715 g  
- telített zsírsav : 6,911 g  
Szenhidrat : 138,965 g  
KalciumTejtermek : 57,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

Energia : 898,880 kcal  
So : 927,560 mg

## 2020.10.01. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélttel

Paradicsomos káposzta

Fűszeres csirkefalatok

Energia : 713,381 kcal  
So : 1 515,220 mg  
Cukor : 8,000 g  
Feherje : 32,564 g  
Zsir : 28,437 g  
- telített zsírsav : 3,210 g  
Szenhidrat : 81,914 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Energia : 713,381 kcal  
So : 1 515,220 mg

**2020.10.02. PÉNTEK**

Étkezés: Ebéd

**Lebbencs leves**  
**Zöldborsós sertéstokány**  
**Tört burgonya**  
**Csemege uborka**

Energia	: 850,574 kcal
So	: 3 510,745 mg
Feherje	: 37,753 g
Zsír	: 27,949 g
- telített zsírsav	: 5,003 g
Szenhidrat	: 109,421 g
Allergen	: glutén
Allergen	: tojás
<hr/>	
Energia	: 850,574 kcal
So	: 3 510,745 mg